



# 子どもの食育推進 ネットワークレシピ集

~楽しく食べる子どもに成長するための5つの目標~



食事のリズムが  
もてる



食事を味わって  
食べる



一緒に食べたい  
人がいる



食事づくりや  
準備に関わる

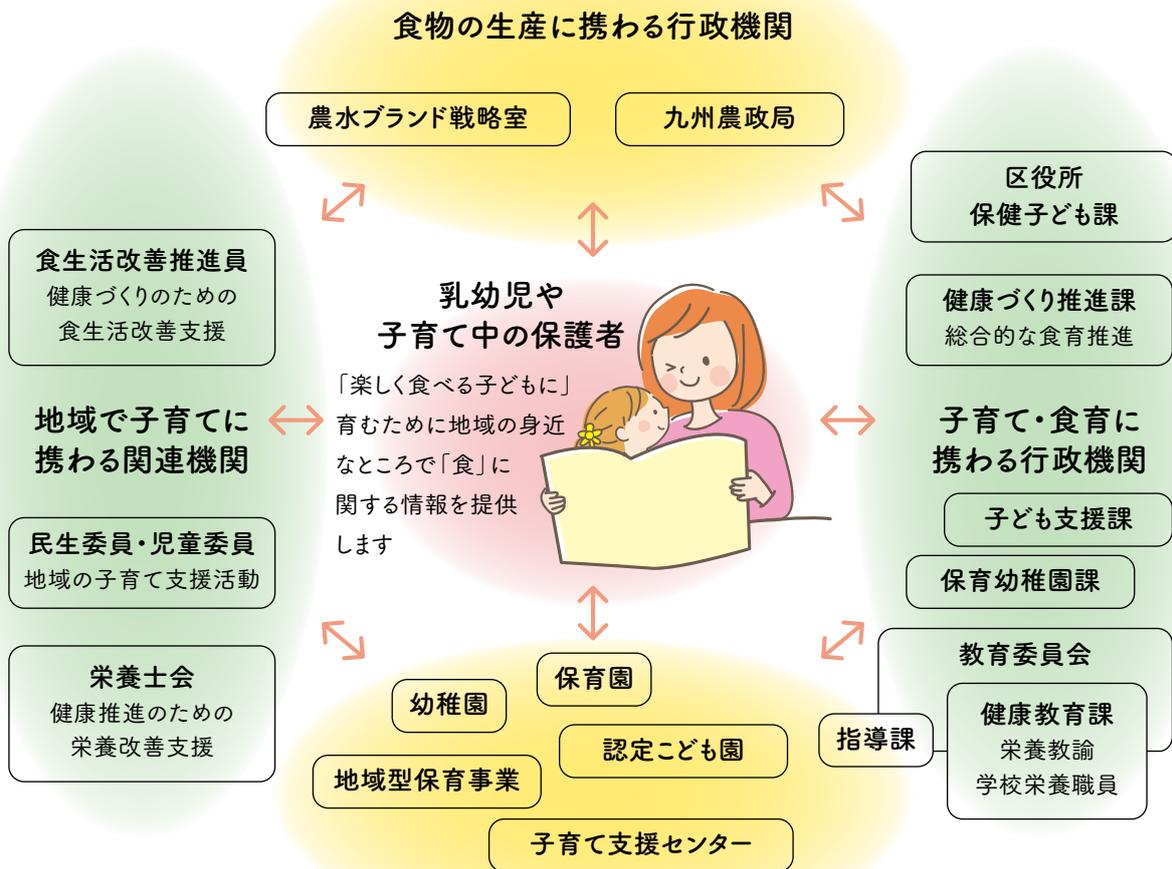


食生活や健康に  
主体的に関わる

# 熊本市子どもの食育推進ネットワーク

「熊本市子どもの食育推進ネットワーク」では、乳幼児期の子どもたちとその保護者の食育に携わる保育園・幼稚園等と、地域支援者とが連携・協力し、それぞれの専門性を生かした地域における食育活動を展開しています。

## 熊本市子どもの食育推進ネットワーク体系図



熊本市子どもの食育推進ネットワークでは、区役所ごとの地域研修会や市全体の研修会を開催しています。この、レシピ集は、地域研修会の中で行った調理実習のレシピを抜粋して掲載しています。食育のさらなる推進にお役立てください！

## 目次

- 親子食育、朝ごはんレシピ……………4～6
- 噛む力をつけるためのレシピ……………7～10
- 子どもも作れる簡単おやつレシピ……………11
- 食物アレルギーのある子の安心レシピ ……12
- 災害時に役立つレシピ ……………13～16

## 【地域研修会のようす】



○講師講話



○調理実習

# 食育目標

## 楽しく食べる子どもに



子どもたちは食事を楽しく食べていますか？

子どもたちが「食」に関心を持ち、楽しく食べるために次の目標があります。

### 目標1: 食事のリズムがもてる

- ・おなかがすいた感覚が持てる生活をおくろう
- ・朝ごはんを毎日しっかり食べよう

### 目標2: 食事を味わって食べる

- ・主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスをこころがけよう
- ・いろいろな味を経験しよう
- ・食事の前にはきれいに手を洗おう
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんと心をこめてしよう



### 目標3: 一緒に食べたい人がいる

- ・子どもだけで食事をしないように心がけよう
- ・さまざまな年代の人たちと一緒に食事をしよう

### 目標4: 食事づくりや準備にかかわる

- ・家族で食事づくりや準備に参加しよう
- ・「食事づくり」という絶好の食育チャンスを活用しよう

### 目標5: 食生活や健康に主体的にかかわる

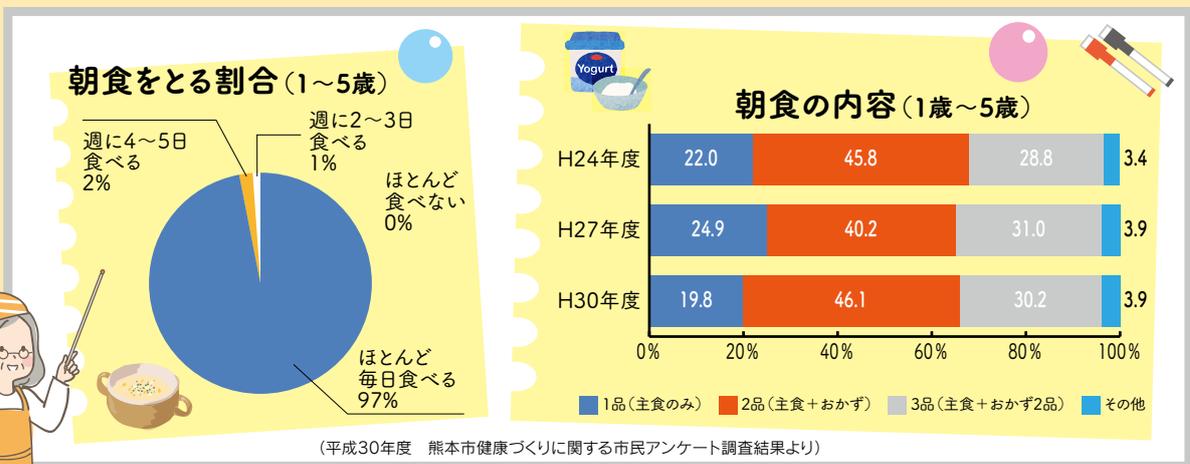
- ・食育の最初の一步として「食べものの話」を試みよう
- ・家族で食べものや身体について話をしよう

活動テーマ  
その1

## 「しっかり食べよう朝ごはん (早寝・早起き・朝ごはん)」

朝ごはんは、毎日「しっかり」食べていますか？

「食事のリズムがもてる」子どもになるためには、まず、朝ごはんを毎日しっかり食べることで朝ごはんは、生活リズムの基本となり、排便の習慣や活動の意欲にもつながります。



献立は  
主食・主菜・副菜を  
そろえるのが理想的

【副菜】  
野菜、  
きのこ料理など

【主食】  
ごはん、パン、シリアルなど

【主菜】  
卵、魚、  
肉料理など

【副菜】  
具だくさんの  
汁物など

### 簡単組み合わせ例



主食のみの方は、  
一工夫を



活動テーマ  
その2

## 「いっしょに食べるとおいしいね(共食のすすめ)」

～家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気してくれます。～  
食を共にする「共食(きょうしょく)」で、食事のマナーや食文化も伝わります。

# たのしい親子食育レシピ 日本型食生活のすすめ

## 具たくさん豚汁

### 《材料》4人分

豚肉…………… 80g	ごぼう…………… 40g
大根…………… 120g	こんにゃく…………… 40g
人参…………… 40g	長ねぎ…………… 20g
里芋…………… 80g	だし汁…………… 600cc

A	みそ…………… 60g
	酒、しょうゆ…………… 各12g

- ① 豚肉は3cm位、大根、人参はいちょう切り、里芋は少し厚めに切る。
- ② ごぼうは斜め切り、大きい時は3mmの輪切りにする。
- ③ こんにゃくは塩でもんで、手でちぎりゆでる。
- ④ 鍋に油(分量外)をひいて、豚肉、人参、ごぼうを炒めてだし汁を入れ、長ねぎ以外の材料を入れて柔らかく煮る。
- ⑤ Aで調味し、盛り付け時に細切りにした長ねぎをのせる。

## ひじきのみそマヨネーズ

### 《材料》4人分

ひじき…………… 12g	いりごま…………… 8g
さやいんげん…… 60g	A
えのきたけ…………… 80g	みそ、しょうゆ…………… 各8g
ホールコーン缶…… 60g	マヨネーズ…………… 28g

- ① ひじきは水で戻し、熱湯でゆで水気をきる。
- ② いんげんは筋を取り、ゆでて3cm長さに切る。
- ③ えのきは3cm長さに切ってさっとゆでる。
- ④ コーン缶は水気をきる。
- ⑤ ごまは炒ってすり鉢でよくすり、Aの調味料を加えて、よく混ぜ合わせ、①②③④を和える。

## 雑穀入りおにぎり

★お米1合に対して、大さじ1杯程度の雑穀を入れて、炊飯します。

# 毎日食べよう朝ごはん「みそ玉」レシピ

## お湯を注ぐだけでみそ汁「みそ玉」

### 《材料》15個分

合わせみそ…………… 180g	米みそ…………… 180g
花かつお粉…………… 15g	花かつお粉…………… 15g
すりごま…………… 小さじ1強	すりごま…………… 小さじ1強
具: 寿司あげ…………… 1枚	具: 高野豆腐…………… 小角2枚
キャベツ…………… 2枚	乾燥わかめ…………… 大さじ2
大根…………… 3cm	小松菜…………… 3株
人参…………… 3cm	しめじ…………… 1/3株

- ① 具: 野菜は、小さく切って、耐熱皿にペーパータオルをした上に載せ、レンジで加熱し、水分を飛ばし冷ます。  
あげは熱湯で油ぬきをして、粗みじん切り、乾燥わかめは大きい物ははさみを入れ、高野豆腐は水で戻し、薄い角切りにし、レンジで1~2分加熱し冷ます。
- ② ボウルにみそと花かつお粉とすりごまを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②の中に具を入れ混ぜ合わせ、等分に分けたみそ玉をスプーンでラップに乗せ包む。

みそ玉5個分材料



出来上がりです!



### ポイント

1個の目安は、15g程度です。汁椀にみそ玉を入れ、150cc程度のお湯を注ぎます。  
冷蔵保存では、ゆでた具材で3~4日、  
乾燥した具材で2週間、  
冷凍保存で1か月が目安です!



# もぐもぐ朝ごはんレシピ

## 簡単にできる朝ごはんレシピ!

★分量は年長児  
子ども分量です。

### お好み焼ごはん

#### 《材料》1人分

ごはん……………茶碗1杯  
卵……………1/2個  
じゃこ……………10g  
花かつお(小袋)……………1/2袋  
ごま……………小さじ1  
人参……………10g  
青のり……………適宜  
しょうゆ……………小さじ1



- ① ごはんの中に全部の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ② フライパン、ホットプレートに油をひき、スプーンで平らになるようにのせ、両面を焼く。  
(オーブントースターで焼いても良い。)

### 具入りおにぎり色々

- じゃこ&ごま
- しゃげほぐしまたは、さばほぐし
- おかか&こんぶ
- ウインナー&卵焼き
- 高菜(野沢菜)&サラダビーンズ などなど



## 野菜たっぷりの子どもに人気の朝ごはんレシピ!

### 具だくさんみそ汁

#### 《材料》1人分

玉ねぎ……………20g  
人参……………10g  
えのき……………7g  
大根……………30g  
わかめ……………0.5g  
あげ……………3g  
青ねぎ……………5g  
みそ……………4g  
だし汁……………120cc

- ① 玉ねぎ、人参、大根は短冊切りやいちょう切りなど、食べやすい大きさに切る。
- ② わかめ、あげ、えのきも食べやすい大きさに切る。
- ③ ①、②の材料を鍋に入れ、だしで煮る。
- ④ ③で入れた野菜が煮えたら、細かくした青ねぎを入れ、みそを入れる。



### 煮干しだし



#### だしの 取り方

#### 《材料》

煮干し……………約30g  
水……………5カップ

- ① 煮干しは頭と内臓を取って鍋に入れ、水を加えて火にかける。煮干しを乾煎りしてから使うと香ばしく、より風味よく仕上がる。
  - ② コトコトとやや弱めの中火で約10分煮出す。途中アクをとる。
  - ③ 火を止めて、布巾をかけたザルでこす。
- ☆50歳代母の余談:私の母は、もったいないし栄養満点と煮干しはそのまま味噌汁のなかに入っていました。子どもにとっては、ちょっと抵抗ありました☆

### 昆布だし(煮干しのだしが苦手な方)

#### 《材料》

昆布……………15cm角1枚(約15g)  
水……………5カップ

ポウルに水をはり昆布(汚れをとったもの)を入れ、約2時間漬ける。(しばらく水につけてから火にかけ、沸騰直前で取り出す方法もある)

#### 前日から簡単なだしの取り方



- ・前日に昆布1枚を容器に入れて、朝からそのまま鍋に入れて使う。
- ・昆布1枚とかつお少々を麦茶容器などに入れたものを冷蔵庫に入れておき翌日そのまま使う。

## 千草焼き(昨夜の残り物を使って)

### 《材料》1人分

卵	30g
鶏挽肉	15g
玉ねぎ	20g
人参	8g
さやいんげん	5g
油	1.5g
しょうゆ	0.7g
塩	0.3g
砂糖	0.4g

- ① 卵は割りほぐしておく。
- ② 玉ねぎ、人参は短めのせん切りにする。
- ③ さやいんげんは、すじを取りさつとゆでて冷まし小さく切る。
- ④ 油を熱し鶏挽肉と②を炒め、調味料で味を調える。
- ⑤ ①と③④を混ぜ合わせ180℃のオーブンで20分程焼く。

\* 水にもどしたきくらげを入れてもおいしい。  
前日の残り物(きんぴら等)を具にしてもOK。



## 栄養のバランスの取れたパンレシピ!

### 《材料》1人分

ほうれんそう	20g
魚肉ソーセージ	3分の1本
卵	1個
こしょう	少々
マヨネーズ	3g
とけるチーズ	6g
食パン	1枚



### 食パンキッシュ

- ① ほうれんそうはさつとゆでて水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ② 魚肉ソーセージは1cmの角切りにする。
- ③ ボウルに卵を溶き、こしょう、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③に①②ととけるチーズを入れて混ぜる。
- ⑤ 食パンの白い部分をスプーンの背等で押して、破れないようにくぼみをつくる。
- ⑥ ⑤に④を流し入れて、180℃に予熱したオーブンで10分ほど焼く。

ていねいに、四隅まで  
しっかりくぼみを  
つけましょう!

## なっとうトースト

### 《材料》1人分

納豆	1パック
とけるチーズ	1枚
マヨネーズ	適量
食パン	1枚



- ① 納豆に付属の醤油を混ぜる。
- ② 食パンに納豆を均等に置く。
- ③ 納豆の上にとけるチーズを置き、更にチーズの上にマヨネーズをかける。
- ④ トースターでチーズがとろけるまで焼いたら完成!(5分程度)

## じゃこマヨトースト

### 《材料》1人分

ちりめんじゃこ	適宜
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	少々
食パン	1枚

- ① 食パンにマヨネーズを塗り、ちりめんじゃこを散らし、スライスチーズをのせる。
- ② チーズがとけておいしそうな焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。
- ③ スティック状に切って、器に盛る。

# 噛む力をつけるための工夫レシピ

## ごぼう飯

### 《材料》4人分

米……………1合  
ごぼう……………15cm  
人参……………5cm  
ちりめんじゃこ……………10g  
酒……………大さじ1/2  
うすくちしょうゆ……………大さじ1/2

- ① ごぼうはさがき、人参はせん切りにする。
- ② 材料を全て入れてご飯を炊く。

## たこのふわふわフリッター

### 《材料》4人分

茹でたこ(刺身用)……………200g  
A 米粉……………大さじ5  
卵白……………1個分  
塩……………少々  
青のり……………大さじ1、揚げ油

- ① たこは一口大に切る。
- ② ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜ、青のりを加えて軽く混ぜる。
- ③ 油を170℃に熱し、たこに衣をつけて揚げる。

## 鶏ごぼうの炒り豆腐

### 《材料》4人分

鶏ささみ……………4~5本  
人参……………1/2本  
ごぼう……………1/2本  
木綿豆腐……………1丁  
A 砂糖、酒、みりん、しょうゆ  
……………各大さじ1

飾り用:きぬさや、いんげん

- ① ささみをココロと小さめに切り、油をひいたフライパンで強火で焼き付ける。
- ② 人参は細切り、ごぼうはさがきにする。
- ③ ささみが焼けたら中火にして、②を加える。
- ④ ごぼうが柔らかくなったら、Aを加え、豆腐を手で崩しながら入れる。
- ⑤ 水分がなくなるまで炒める。ゆでた、きぬさや等を飾る。

### 《材料》4人分

鶏ひき肉……………	200g
人参、小松菜、パプリカ、 かぼちゃ、ブロッコリー等……………	400g
冷ごはん……………	茶碗1/2杯
卵……………	1個
片栗粉……………	大さじ2
砂糖……………	大さじ2
塩・こしょう……………	少々
油……………	適量



くず野菜と  
冷ごはんナゲット

- ① 鶏ひき肉、みじん切りのくず野菜、粗くつぶした冷ごはんを一緒にボウルで混ぜる。
- ② ①に、卵、片栗粉、砂糖、塩・こしょうを入れてさらに混ぜる。
- ③ ②をスプーンで成形し、油をひいたフライパンで蒸し焼きにする。

## 《材料》4人分

さつまいも	100g
水煮大豆	40g
しらす干し	10g
薄力粉	大さじ3
水	適量
うすくちしょうゆ	小さじ1
揚げ油	



## 岩石揚げ

- ① さつまいもは角切りにし、水にさらす。
- ② 水切りした①と、水煮大豆、しらす干しを混ぜる。
- ③ 薄力粉、水を混ぜ合わせ、②と混ぜ合わせ、うすくちしょうゆを加え軽く混ぜる。
- ④ 揚げ油を熱し、③を揚げる。

## ざぜん豆

### 《材料》4人分

水煮大豆	80g	野菜昆布	10cm程度
こんにゃく	20g	人参	40g
干しいたけ	中2枚	だし汁	100cc
A	しょうゆ、砂糖		各小さじ2
	みりん	酒	小さじ2/3
			小さじ1

- ① 食材は、大豆と同じ大きさに切る。
- ② だし汁と、Aの調味料を加え煮汁がなくなるまで煮る。

## かみかみサラダ

### 《材料》4人分

コーン	20g
水煮大豆	40g
マヨネーズ	大さじ1強
きゅうり	50g
みそ	小さじ1/2
人参	40g
すりごま	少々

- ① きゅうり、人参は大豆と同じ位の角切りにしゆでる。
- ② 大豆、コーン、①を混ぜ合わせる。
- ③ マヨネーズ、みそを混ぜ合わせ②と和え、最後にすりごまを入れ混ぜる。

※ごぼうやささいかを加えたり、色々な食材で作れます!



## キノコとじゃこのサラダ

### 《材料》4人分

しめじ	1パック
トマト	中玉1個
ブロッコリー	120g
レタス	120g
ちりめんじゃこ	40g
ドレッシング	適量

- ① しめじをオリーブ油で炒め、粗熱をとる。
- ② ブロッコリーは少し硬めにゆで、食べやすい大きさに切る。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは角切りにし、①と②、ちりめんじゃこを混ぜ、ドレッシングをかける。

## 炒りこんにゃく

### 《材料》4人分

板こんにゃく……………200g  
ごま油……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1・1/2  
みりん……………大さじ1  
かつお節

- ① こんにゃくを食べやすい大きさに切る。
- ② こんにゃくをゆで、水気をきる。
- ③ フライパンにこんにゃくを入れ、水気がなくなったらごま油を入れ、調味料を入れる。
- ④ 煮汁がなくなったら出来上がり。好みでかつお節をかける。

## 切干大根のサラダ

### 《材料》4人分

切干大根……………70g きゅうり……………60g  
人参……………1/2本  
A ごま油、しょうゆ……………各大さじ1  
砂糖……………小さじ1 酢……………大さじ2  
塩……………少々

- ① 切干大根は水で戻し、よく洗い水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりは細切りにして塩もみをする。
- ③ 人参は線切りにしてレンジで1～2分加熱する。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせてレンジで20秒程度加熱し、全てよく混ぜ合わせる。

## 米粉のココア風味の蒸しカステラ

### 《材料》直径4 cmのミニカップ15個分

卵……………3個 砂糖……………100g  
米粉……………150g 油……………大さじ4  
ココアパウダー……………10g 豆乳……………大さじ4  
ベーキングパウダー……………小さじ2  
飾り用：干しぶどう、さつまいも、アーモンドスライス

- ① 卵をボウルに割り入れ、泡立て器で溶きほぐす。
- ② ふるった米粉、ココア、砂糖を加え、ヘラでざっくり混ぜる。
- ③ 半分混ぜたら、油と豆乳を加え混ぜる。
- ④ 粉っぽさが無くなったなら、ベーキングパウダーを加えさらに混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れ、上に飾り用の干しぶどうなどをのせる。
- ⑥ 蒸気のあがった蒸し器で25分前後蒸し上げる。

## 米粉のスノーボール

### 《材料》30個分

米粉……………150g  
バター……………110g  
粉砂糖……………30g  
塩……………ひとつまみ  
くるみ……………50g  
まぶし用粉砂糖……………適量

- ① くるみは170℃のオーブンで10分焼き、ポリ袋に入れ麺棒でたたき、細かくつぶす。
- ② ボウルにバターと粉砂糖30gを入れ、よく混ぜ、なめらかになったら、米粉を加え、さっくり混ぜる。
- ③ ①のくるみも加え、混ぜる。
- ④ 小さなラムネ玉のように丸め、クッキングシートに並べ、170℃のオーブンで25分焼く。
- ⑤ 粗熱がとれたら粉砂糖をまぶす。



34個できました!



出来上がり!



## 小豆クッキー

### 《材料》15個分

茹で小豆(加糖)……………100g  
小麦粉……………100g  
バター……………大さじ1  
豆乳……………大さじ1

- ① ビニール袋に材料を全て入れ、バターがなじむまでよく混ぜる。
- ② 丸めたり、棒状にしたりと好みの形にする。
- ③ 180℃のオーブンで15分焼く。



## ECOでヘルシー バナナマフィン

### 《材料》6個分

人参の皮、かぼちゃ、ブロッコリーの茎など…50g  
バナナ……………1/2本  
マーガリン……………36g  
砂糖……………40g  
溶き卵……………1/2個  
薄力粉……………60g  
ベーキングパウダー……………小さじ1/2

- ① みじん切りにした野菜をさっとゆで、水気をしっかりきる。バナナは皮をむき、潰しておく。
- ② ボウルにマーガリンと砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ②に溶き卵を少しずつ加え混ぜる。
- ④ ③に①を加え混ぜる。
- ⑤ ④に振るった薄力粉とベーキングパウダーを加え、ざっくり混ぜる。
- ⑥ ⑤の生地を型に8分目ほど入れ、180℃で20分焼く。



## きな粉堅パン

### 《材料》20枚分

薄力粉……………100g  
砂糖……………50g  
きな粉……………20g  
水……………50cc  
打ち粉……………適量

- ① ボウルに薄力粉と砂糖、きな粉を入れて混ぜる。
- ② 水を入れてこねる。まとまったらビニール袋に入れ、冷蔵庫で1日置く。
- ③ 打ち粉をふったクッキングシートにとり、めん棒で薄くのばし4～5mmの厚さにし、幅2cm、長さ5～6cmに切り分ける。切り分けたら、竹串の後ろや箸等で穴を付ける。
- ④ クッキングシートごと天板にのせ、140℃で50～60分焼く。

## 煮干し入りクッキー

### 《材料》

おやつ用いりこ…40g 砂糖……………75g  
薄力粉……………150g バター……………30g  
スキムミルク…大さじ3 いり白ごま…大さじ2  
ベーキングパウダー…小さじ1/3 卵黄……………適量  
卵……………小1個 小麦粉(打ち粉)…適量

- ① いりこはレンジで500W2分程度加熱し、フードプロセッサーで粉末にする。
- ② 薄力粉とスキムミルク、ベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ③ 卵と砂糖をクリーム状に混ぜ合わせ、①と②、溶かしたバターを混ぜ、ごまを混ぜる。
- ④ 打ち粉を振り、めん棒で薄くのばし、好みの大きさに切る。オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ⑤ 水で溶いた卵黄を塗り、180℃のオーブンで7～8分焼く。