

ひじきおにぎり



幼保連携型認定こども園
第二和光園

■材料（幼児 4人分）

- | | | | | |
|--------|--------------------|-------|---------|--------------|
| ・米 |1 カップ (160g) | (A) [| ・油 |小さじ 1 |
| ・乾燥ひじき |大さじ 2 弱(5.5g) | | ・薄口しょうゆ |小さじ 2 |
| ・にんじん |1/4 本 | | ・砂糖 |小さじ 1 弱 |
| ・油揚げ |1/2 枚 | | ・塩 |ひとつまみ |
| ・水 |210ml | | | |



■作り方

- ① ひじきはたっぷりの水で戻し、水洗いする。
- ② にんじんは2cm 程度長さの千切りにする。
- ③ 油揚げは、さっと茹でて油抜きし、縦半分に切ったあと、5mm幅に切る。
- ④ 洗った米、ひじき、にんじん、油揚げ、水を炊飯器に入れ、(A)を加えて炊飯する。
- ⑤ 炊飯後、よく混ぜておにぎりにする。

ポイント

すべての材料を加えて炊飯するだけなので、忙しい朝でも簡単にできます。

鮭とブロッコリーのごまおにぎり

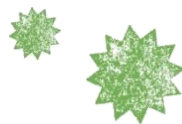


彩りもかわいくて
栄養満点！

大阪市立吉野保育所

■材料（幼児 4人分）

- ・ 鮭フレーク ……大さじ 1 と 1/2(15g)
- ・ ブロッコリー ……2 房
- ・ ごはん ……150g
- ・ 白ごま ……小さじ 1 と 2/3 (5g)
- ・ しょうゆ ……小さじ 1 と 1/3



■作り方

- ① ブロッコリーは茹でて、細かく刻む。（または、耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかけ 600W の電子レンジで約 3 分加熱する）
- ② ボウルに材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ③ 一口大の小さなおにぎりにする。

ポイント

- ・ 鮭フレークを用いることで、鮭の下処理がなく時短！
- ・ 時間のない朝でも簡単に作ることができます。

えだまめおにぎり



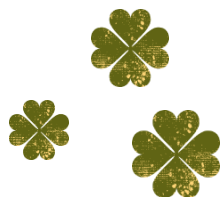
福島区保健福祉センター

■材料（4人分）

- ・ごはん ……茶碗4杯分(800g)
- ・えだまめ ……170g(さやから出して120g)
- ・塩昆布 ……20g

■作り方

- ① えだまめは茹でて、さやから出す。
- ② 塩昆布、①をあたたかいごはん混ぜ、おにぎりにする。



＼ ポイント ／

- ・ えだまめの彩りと、塩昆布のうまみで食欲がないときでも食べやすい一品です。
- ・ 簡単なので、お子さんと作っていただくのもおすすめです。

ボリューム満点！ダブルチーズピザトースト



カゴメ株式会社

■材料（4人分）

- | | | | |
|---------------|-------------------|--------------|------------------|
| ・食パン（6枚切り） | 4枚 | ・ピーマン | 1個 |
| ・ベーコン | 2枚 | ・ピザ用チーズ | 大さじ 4(60g) |
| ・カゴメ 高リコピントマト | ... 2個 | ・カゴメトマトケチャップ | ... 大さじ 4 |
| ・スライスチーズ | 2枚 | | |
| ・マヨネーズ | 大さじ 1 と 1/3 | | |



■作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。トマトは1cm幅の輪切り、ピーマンは薄めの輪切りにする。
- ② 食パン1枚の全体にマヨネーズを塗り、その上にトマト、スライスチーズをのせ、もう1枚パンを重ねる。
- ③ ②の上にトマトケチャップを塗り、ベーコン、ピーマンをのせ、チーズを散らしたらトースターでチーズが溶けるまで焼く。（約3分）
- ④ 半分にカットする。

＼ポイント／

- ・休日の朝やランチにぴったり☆
- ・スライスチーズとピザ用チーズを使用したボリューム満点のピザトーストです。
- ・山形タイプの食パンで作るのがおすすめです♪

ぜいたくトースト



材料を
彩りよくのせよう！

社会福祉法人麦の穂
玉川ひばりこども園

■材料（4人分）

- ・食パン（6枚切り） 4枚
- ・トマト 1/2個
- ・レタス 2枚
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・卵 4個



■作り方

- ① 食パンのふちをマヨネーズで囲う。
- ② ①の上に、レタスをちぎってのせる。中央は少し空けておき、そこに卵を割り入れる。四隅にトマトをのせる。
- ③ トースターで3～5分焼き、好みで塩をふる。

ポイント／

卵が落ちないように、食パンの周りをマヨネーズで凹凸がつくように囲いましょう。

混ぜて焼くだけ！ウインナーパン



幼保連携型認定こども園
第二和光園

■材料（幼児 4人分）

- | | | | |
|--------------|-----------------|---------|-----------------------|
| ・ホットケーキミックス粉 |150g | ・コーン（缶） |大さじ 1 と 1/3(20g) |
| ・卵 |1個 | ・ケチャップ |適量 |
| ・牛乳 |80ml | | |
| ・ピザ用チーズ |大さじ 2(30g) | | |
| ・ウインナー |4本 | | |



■作り方

- ① ボウルに卵、牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックス粉を加えてさらに混ぜる。
- ② アルミカップに①を入れて、ピザ用チーズ、ウインナー、コーンをのせ、好みでケチャップをかける。
- ③ 180℃のオーブンで約 15 分焼く。

＼アレンジ／

ツナやマヨネーズでもおいしくできます！

＼ポイント／

混ぜて焼くだけなので簡単です。

マグカップベーコンチーズ蒸しパン



社会福祉法人阪神長楽苑
優心保育園

1人分ずつ
マグカップで混ぜよう！

■材料（1人分）

- ・ホットケーキミックス粉50g
- ・牛乳大さじ 2
- ・ベーコン1/2 枚(7g)
- ・チーズ（どんなものでも OK）大さじ 1/2(7g)
- ・砂糖小さじ 1

■作り方

- ① ベーコンとチーズを細かく切る。
- ② 電子レンジ対応のマグカップに材料をすべて入れてかき混ぜる。
- ③ ふんわりラップをかけて 600W の電子レンジで 1 分 30 秒程度、中まで火がとおるまで加熱する。
※ 竹串を刺して生地がつかなくなるまで、追加で加熱してください。

ポイント

- ・生地が膨らんでくるのでラップはふんわりとかけてください。
- ・条件によって加熱具合に差が出るので、様子を確認しながら調整してください。

アレンジ

- ・ベーコンはハムやウインナーなどに変更しても OK!
- ・お好みでチョコレートやジャムなどを入れてアレンジ可能です。

かぼちゃのパンケーキ



福島区食生活改善推進員協議会
ふじの会

■材料（4人分）

- | | | | |
|--------------|------------------|----------|------------|
| ・かぼちゃ |1/5 個(200g) | ・クリームチーズ |18g |
| ・牛乳 |1 カップ | ・生クリーム |50ml |
| ・卵 |1 個 | ・砂糖 |大さじ 1 |
| ・ホットケーキミックス粉 | ...200g | | |
| ・油 |小さじ 1 | | |



■作り方

- ① かぼちゃは適当な大きさに切り、皮を取り除く。耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶす。
- ② かぼちゃに牛乳を少しずつ加えてなめらかに混ぜ、卵も加えてよく混ぜる。ホットケーキミックス粉を加えてダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③ あらかじめ 160℃に温めたホットプレートに油をひき、②を 4 等分にして流し入れる。途中でひっくり返して各面 2～3 分ずつ焼く。
- ④ 室温に戻したクリームチーズを泡立て器でつぶし、生クリームを加えてなめらかにする。砂糖を加え、泡立て器で好みのかたさに泡立てる。

ポイント

野菜が苦手なお子さんでも食べやすい一品です。
お子さんと一緒に調理するのもおすすめです。

米粉のキャロットミニパンケーキ



食生活の改善と健康をみつめ、幸せの輪をひろげる

ロイヤルクイーン料理教室

■材料（4人分）

- | | | | |
|-----|---|--------------|-------------|
| (A) | [| ・卵白 | 2個分 |
| | | ・砂糖 | 大さじ 1 |
| (B) | [| ・卵黄 | 2個分 |
| | | ・にんじん（すりおろし） | 1本 |
| | | ・米粉 | 1カップ |
| | | ・豆乳 | 100ml |

- ・こめ油 適量
- ・バター・はちみつ ... 各適量



■作り方

- ① ボウルに(A)を入れて、ハンドミキサーでツノが立つまでしっかり泡立てる。
- ② 別のボウルに(B)を入れて混ぜ、①を3回に分けて加えて混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、こめ油を薄くひいて、②をおたま1杯ずつ流し入れる。
- ④ 弱火で焼き、表面が乾いてきたらひっくり返し両面焼く。
- ⑤ 同様に残りも焼き、皿に盛りつけ、お好みでバター・はちみつを添えていただく。

＼ポイント／

- ・ホットケーキミックスを使わないレシピですが、お子さんと一緒に作っていただけます。
- ・にんじんが苦手でもおいしく食べられます。