

「家庭で作ろう！保育所給食レシピ」



梅鮭ごはん

(1人分栄養量)

エネルギー209kcal たんぱく質11.3g 脂質3.0g
炭水化物32.3g ナトリウム283mg 食塩相当量0.7g

●材料(2人分)

米……………80g
鮭……………60g
梅干し…………10g
しらす…………8g
炒りゴマ……4g

●作り方

- ①ご飯を炊く。
- ②鮭は焼いて身をほぐす。
- ③しらすは湯通しておく。
- ④梅干しは種をとり、刻む。
- ⑤炊けたご飯に②③④と炒りゴマを加える。

ワンポイントアドバイス

- ・鮭は、フライパンで焼いたり、鮭フレークで代用しても簡単に出来るよ!
- ・梅干しはかりかり梅にすると歯ごたえアップ!



タンドリーチキン

(1人分栄養量)

エネルギー143kcal たんぱく質8.8g 脂質9.7g
炭水化物3.9g ナトリウム319mg 食塩相当量0.8g

●材料(2人分)

鶏肉……………100g
カレールウ…………8g
A
「ヨーグルト(無糖)……20g
ケチャップ…………12g
オリーブ油…………2g
L
塩……………0.2g

●作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。(写真は1個25g程度)
- ②カレールウを少しのお湯(分量外)で溶かしペースト状にする。
- ③②にAを混ぜ合わせ、つけダレを作る。
- ④③の中に鶏肉を入れて、10分ぐらい漬け込む。
- ⑤170度に熱したオーブンで約15～20分程焼く。

ワンポイントアドバイス

朝漬け込んで夕飯にぴったり!



魚のごまフライ

(1人分栄養量)

エネルギー172kcal たんぱく質9.9g 脂質10.8g
炭水化物7.0g ナトリウム214mg 食塩相当量0.5g

●材料(2人分)

魚……………80g
塩・コショウ…各0.1g
A
「黒・白ごま……各2g
小麦粉…………6g
卵……………10g
水……………20cc
パン粉…………10g
揚げ油
ケチャップ……4g
中濃ソース……4g

●作り方

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②塩・コショウで下味を付けた魚にAをつけ、パン粉をつける。
- ③油を170度に熱し、3分を目安に、時々返しながら②を揚げ、油をきる。
- ④ケチャップ、中濃ソースを混ぜてフライにかける。

ワンポイントアドバイス

魚は白身魚、鮭があうよ!

「家庭で作ろう！保育所給食レシピ」



●材料(2人分)
ピーマン…60g
パプリカ…10g
塩昆布…4g

●作り方

- ①ピーマンとパプリカを千切りにして茹でる。
- ②①を塩昆布と和える。

ワンポイントアドバイス

- ・コーンを入れたら彩りアップ!
- ・ピーマンの代わりにキャベツやきゅうり、季節の野菜を和えてもおいしいよ!
- ・塩分が気になる方は減塩昆布を使ってね♪

ピーマンと塩昆布和え

(1人分栄養量)

エネルギー10kcal たんぱく質0.7g 脂質0.1g
炭水化物2.6g ナトリウム142mg 食塩相当量0.4g



●材料(2人分)

切り干し大根…10g
ベーコン…16g
人参…14g
ピーマン…6g
しめじ…12g
パセリ…0.2g
粉チーズ…1g
コンソメ…0.8g
砂糖…1g
ケチャップ…16g
中濃ソース…2g
オリーブ油…4g

●作り方

- ①切り干し大根は水で戻した後、水気を絞り、3cm程度の長さに切っておく。
- ②人参、ピーマンは千切りにし、しめじは根元を切りほぐしておく。
- ③ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ④パセリはみじん切りにしておく。
- ⑤熱したフライパンにオリーブ油をひき、①と人参をよく炒める。
- ⑥⑤がしんなりしたらピーマン、しめじ、ベーコンを加えてさらに炒める。
- ⑦野菜に火が通ったら、Aを入れ汁気がなくなるまで炒める。
- ⑧最後にパセリと粉チーズを混ぜ合わせる。

切り干し大根 イタリアン

(1人分栄養量)

エネルギー85kcal たんぱく質1.9g 脂質5.4g
炭水化物7.7g ナトリウム283mg 食塩相当量0.7g



●材料(2人分)

里芋…80g
揚げ油…適量
赤みそ…6g
砂糖…6g
白すりごま…4g

●作り方

- ①里芋は皮をむいて一口大に切り茹でる。
- ②鍋に赤みそ、砂糖、白すりごまを入れて、砂糖が溶けるまで加熱する。
- ③里芋を揚げる。
- ④里芋と②を絡める。

里芋の味噌こがし

(1人分栄養量)

エネルギー104kcal たんぱく質1.7g 脂質6.3g
炭水化物10.4g ナトリウム153mg 食塩相当量0.4g

「家庭で作ろう！保育所おやつレシピ」



- 材料(2人分)
- かぼちゃ……………50g
 - ホットケーキミックス・36g
 - プレーンヨーグルト…12g
 - 牛乳……………10g
 - 砂糖……………8g
 - バター……………10g
 - 黒ごま……………1g

- 作り方
- ①かぼちゃは皮をむき、茹でて潰し、冷ましておく。
 - ②ボールに、常温に戻したバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
 - ③②のボールにホットケーキミックス、プレーンヨーグルト、牛乳、①を入れ混ぜ合わせる。
 - ④アルミカップに③を入れ、黒ゴマを振り天板に並べる。
 - ⑤160度に予熱をしたオーブンで30分焼く。

パンプキンブレッド

(1人分栄養量)

エネルギー141kcal たんぱく質2.3g 脂質5.3g
炭水化物21.1g ナトリウム107mg 食塩相当量0.3g

ワンポイントアドバイス
水分量の多いかぼちゃの場合は牛乳の量で調整してね!



- 材料(2人分)
- 玄米フレーク……28g
 - 有塩バター……8g
 - マシュマロ……24g
 - スライスアーモンド・6g

- 作り方
- ①バターを入れた鍋を中火にかけ、焦がさないようにバターを溶かし、マシュマロも加えて溶かす。
 - ②①にフレークを入れ、均等に混ぜる。
 - ③②が熱いうちに、形を整えながらクッキングシートに並べ、スライスアーモンドを散らす。
 - ④冷めたら出来上がり。

玄米フレーク

(1人分栄養量)

エネルギー140kcal たんぱく質1.8g 脂質5.2g
炭水化物21.5g ナトリウム42mg 食塩相当量0.1g



- 材料(2人分)
- 蒸しパンミックス…40g
 - トマトジュース
(食塩無添加)…30g
 - サラダ油……………2g
 - プロセスチーズ…16g
 - マヨネーズ………1g
 - パセリ……………0.2g

- 作り方
- ①チーズを5mm角に切る。
 - ②Aと①を混ぜ合わせアルミカップに分ける。
 - ③蒸気の上上がった蒸し器にならべ、中火で15分蒸す。
 - ④表面にマヨネーズをかけてパセリを散らす。

トマトチーズ蒸しパン

(1人分栄養量)

エネルギー113kcal たんぱく質3.1g 脂質3.8g
炭水化物16.5g ナトリウム165mg 食塩相当量0.2g