

いろいろレシピ集

みどり保育園



お誕生会のアンケートで「人気のあるメニューの作り方を教えて欲しい」、「いろんな料理のレシピを教えて欲しい」などの意見をたくさん頂きました。そこで、「人気のあるメニュー」だけではなく、「是非食べて頂きたいメニュー」も盛り込んだレシピ集を作りました。

毎日の食事作りの手助けになれば嬉しいです。

作り方がよく分からない、献立表のこのレシピが知りたい！などがあれば、いつでもお声掛け下さいね。

みどり保育園栄養士 喜多 和恵

ひじきと大豆のサラダ

栄養たっぷりのひじきと大豆をドレッシングでさっぱりと！



カロリー
230kcal

調理時間
30分

材料（大人2人子ども2人分） 作り方

- ・大豆（水煮） 100g
- ・ひじき（干） 7g
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・ゴマ油 適量
- ・きゅうり 70g
- ・人参 40g
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・油 小さじ1/2

①ひじき（干）を水で戻し、ザルに上げる。

②鍋にゴマ油をひき、①、大豆（水煮）、濃口しょうゆを入れ炒め、冷ます。

③きゅうり、人参をいちょう切りにして茹でる。

④濃口しょうゆ、酢、油を合わせる。

⑤ボールに②③④を入れ混ぜ合わせる。

じゃがニラスープ

優しい味でほっこりと！



カロリー
315kcal

調理時間
15分

材料(大人2人子ども2人分)

- ・じゃがいも 150g
- ・人参 50g
- ・たまねぎ 50g
- ・ベーコン 25g
- ・にら 25g
- ・卵 1/2 個
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・食塩 小さじ 1/3(2g)
- ・コンソメ 適量

作り方

- ① じゃがいもを食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- ② 人参はいちょう切り、たまねぎ・ベーコン・にらは一口大に切る。
- ③ 鍋に水、人参、たまねぎ、ベーコンの順に入れ軟らかくなったら、薄口しょうゆ、食塩、コンソメで味を調える。
- ④ ③が沸いてきたら溶き卵を加える。

さつまいもサラダ

干しぶどうがよいアクセントに！



カロリー
425kcal

調理時間
15分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・さつまいも 150g
- ・人参 25g
- ・干しぶどう 15g
- ・塩こしょう 適量
- ・マヨネーズ 大さじ2

作り方

- ① さつまいも、人参を角切りにして茹でておく。
- ② 干しぶどうもさっと茹でておく。
- ③ ①、②が冷めたらボールに入れ塩こしょうとマヨネーズで味を調える。

マシュマロおこし

保育園の人気のおやつです！



カロリー
452kcal

調理時間
5分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・マシュマロ 50g
- ・コーンフレーク 50g
- ・干しぶどう 10g
- ・スライスアーモンド 5g
- ・有塩バター 20g

作り方

- ① 鍋に有塩バターを入れ溶かし、マシュマロを入れる。
- ② マシュマロが溶けてきたら、コーンフレーク・干しぶどう・スライスアーモンドを入れ混ぜる。
- ③ バットにクッキングシートをひき、②を入れる。
- ④ ③の上にクッキングシートをひき、押えながら形を整える。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やす。

れんこんバーグ

ヘルシーでもちもち食感！



カロリー
485kcal

調理時間
30分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・れんこん 200g
- ・鶏ミンチ 150g
- ・片栗粉 5g
- ・味噌 15g
- ・砂糖 大さじ 1/2
- ・卵 1/4 個

作り方

- ① れんこんの皮を剥き、酢水に漬けておく。
- ② ①をザルにあげ、すりおろす。
- ③ ボールに鶏ミンチを入れ捏ねる。
- ④ ③に②、片栗粉、味噌、砂糖、卵を入れ、さらに捏ねる。
- ⑤ 好みの大きさに丸め、中に火が通るまで焼く。

しょうゆ焼きそば

ソースや塩味だけじゃなくてしょうゆでも！



カロリー
516kcal

調理時間
15分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・焼きそば麺 150g
- ・キャベツ 100g
- ・人参 25g
- ・ちりめん 15g
- ・油 適量
- ・濃口しょうゆ 大さじ 1/2
- ・鰹節 適量
- ・青のり 適量

作り方

- ① 人参は千切り、キャベツは一口大に切る。
- ② 鍋に油をひき、人参、キャベツ、ちりめん、焼きそば麺の順に炒める。
- ③ 濃口しょうゆで味を調え、鰹節と青のりを振りかける。

もやしのみそ汁

家計も助かる万能もやし！



カロリー
255kcal

調理時間
15分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・もやし 50g
- ・たまねぎ 50g
- ・人参 50g
- ・ねぎ 適量
- ・油揚げ 1枚
- ・豆腐 1/4丁
- ・味噌 大さじ2と1/2
- ・昆布 適量

作り方

- ① 鍋に水と昆布を入れ、しばらく置いておく。
- ② ①に火を入れ沸騰直前に取り出す。
- ③ もやし、玉ねぎ、油揚げ、豆腐、ねぎは一口大、人参はいちょう切りにする。
②で取り出した昆布も食べやすい大きさに切っておく。
- ④ ②に③を入れ軟らかくなるまで煮て、味噌を加える。

じゃこのせとースト

カルシウムたっぷりマヨネーズ味！



カロリー
468kcal

調理時間
10分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・食パン 2枚
- ・ちりめん 15g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・青のり 適量

作り方

- ① ちりめんは茹でておく。
- ② 食パンは4等分に切っておく。
- ③ ボールに①、マヨネーズ、青のりを入れ混ぜる。
- ④ ③を②に乗せ、焦げ目がつくまで焼く。

豆乳プリン

甘さ控えめなプリンです！



カロリー
284kcal

調理時間
10分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・調整豆乳 400ml
- ・砂糖 大さじ5
- ・ゼラチン 5g
- ・バニラエッセンス 適量

作り方

- ① ボールにゼラチン、水を加え、ふやかしておく。
- ② 鍋に調整豆乳を入れ、沸騰しない程度に温める。
- ③ ②の中に①、砂糖、バニラエッセンスを入れ混ぜる。
- ④ ③を容器に入れ粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

切干大根とひじきのサラダ

食物繊維と鉄分たっぷり！



カロリー
515kcal

調理時間
30分

材料（大人2人子ども2人分）

・切干大根	25g
・ひじき（干）	5g
・ベーコン	25g
・スイートコーン（粒）	50g
・きゅうり	50g
・マヨネーズ	40g
・塩こしょう	適量

作り方

- ① 切干大根とひじき（干）をそれぞれ水で戻し、茹でてザルに上げて冷ましておく。
- ② ベーコンは切って炒めておく。
きゅうりはいちょう切りにして茹でておく。
- ③ ボールに、①、②、スイートコーンを入れ、マヨネーズと塩こしょうで味を調える。

ミートスパゲティー

ルウも簡単に作れますよ！



カロリー
1435kcal

調理時間
30分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・スパゲティー 3束
- ・牛ミンチ 100g
- ・人参 80g
- ・たまねぎ 150g
- ・ピーマン 50g
- ・グリーンピース 適量
- ・オリーブ油 適量
- ・マーガリン 15g
- ・小麦粉 5g
- ・ケチャップ 75g
- ・水 100cc
- ・コンソメ 適量

作り方

- ① 鍋にマーガリンを入れ溶かし弱火にする。
小麦粉、水、ケチャップ、コンソメの順に入れルウを作る。
- ② 人参、たまねぎ、ピーマンをそれぞれみじん切りにし、牛ミンチと炒める。
- ③ ①に②を入れ、少し煮詰める。
- ④ スパゲティー、グリーンピースをそれぞれ茹でておく。
スパゲティーにオリーブ油を絡ませておく。
- ⑤ ④のスパゲティーに③をかけ、グリーンピースを散らす。

炊き込みおこわ

思ったより簡単で美味しく出来上がります！



カロリー
1276kcal

調理時間
60分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・白米 130g
- ・もち米 130g
- ・人参 50g
- ・豚ミンチ 75g
- ・油揚げ 1枚
- ・グリーンピース 適量
- ・砂糖 大さじ1
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ・だし汁（昆布） 50cc

作り方

- ① 白米ともち米を洗って炊飯器に漬
け、しばらくしてからスイッチを入
れる。
- ② 人参を千切り、油揚げは湯通しして
一口大に切っておく。
- ③ 鍋にだし汁、②を入れ沸騰してきた
ら砂糖、濃口しょうゆを加え、人参が
軟らかくなるまで煮る。
- ④ ①に④を混ぜ、グリーンピースを散ら
す。

小松菜のしらす和え

レモンでさっぱりと！



カロリー
70kcal

調理時間
10分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・小松菜 150g
- ・しらす 15g
- ・きゅうり 50g
- ・レモン 適量
- ・濃口しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① 小松菜は一口大、きゅうりはいちょう切りにし、茹でておく。
しらすは湯通ししておく。
- ② ボールに①を入れレモン、濃口しょうゆで味をつける。

ほうれん草の白和え

レンジでも作れますよ！



カロリー
285kcal

調理時間
15分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・豆腐 3/4丁
- ・ほうれん草 50g
- ・人参 50g
- ・板こんにゃく 50g
- ・だし汁 50cc
- (A)
- ・砂糖 小さじ1と1/2
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- (B)
- ・白みそ 25g
- ・砂糖 大さじ1
- ・濃口しょうゆ 小さじ1/3
- ・白ごま 適量

作り方

- ① 豆腐は小さく切って茹でておく。
ほうれん草を茹でて一口大に切っておく。
- ② 人参は千切り、板こんにゃくは短冊切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、②を入れ、沸騰したら(A)の砂糖、濃口しょうゆを加え、人参が軟らかくなるまで煮る。
- ④ ボールに①、③、(B)を加え混ぜる。

レンジでも茹でることが出来ます。

豆腐の肉味噌かけ

淡白な豆腐も美味しく食べることができます！



カロリー
685kcal

調理時間
15分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・豆腐 1丁
- ・たまねぎ 50g
- ・鶏ミンチ 50g
- ・ねぎ 1束
- ・油 適量
- ・砂糖 大さじ2
- ・味噌 大さじ2
- ・片栗粉 10g
- ・だし汁（昆布） 50cc

作り方

- ① 豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎをみじん切り、ねぎは小さく切る。
- ③ 鍋に油をひき、①のたまねぎ、鶏ミンチを炒め、だし汁、砂糖、味噌を入れ煮る。
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤ 器に①を盛り付け、④、ねぎを散らす。

スイートポテト

食物繊維もたっぷり！ 混ぜて焼くだけです！



カロリー
504kcal

調理時間
20分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・ さつまいも 200g
- ・ 砂糖 大さじ3
- ・ 無塩バター 25g
- ・ 牛乳 大さじ1
- ・ 卵 少々

作り方

- ① さつまいもは皮を剥き、茹でる。
- ② ①を熱いうちに潰し、砂糖、無塩バター、牛乳を加え混ぜる。
- ③ ②を容器に入れ、上に卵をぬり、焦げ目がつくまで焼く。

ポークビーンズ

みんな大好きケチャップ味！



カロリー
706kcal

調理時間
20分

材料（大人2人子ども2人分）

・豚肉	100g
・じゃがいも	150g
・たまねぎ	150g
・大豆（水煮）	50g
・マッシュルーム	50g
・パセリ	適量
・トマト缶詰	75g
・ケチャップ	大さじ2
・有塩バター	5g
・砂糖	大さじ1/2
・薄口しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 豚肉、じゃがいも、たまねぎを一口大に切る。
パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋に有塩バター、たまねぎ、豚肉、じゃがいもの順に炒める。水を少量加える。
- ③ 沸騰してきたら大豆（水煮）、マッシュルーム、トマト缶詰、ケチャップ、砂糖、濃口しょうゆで味をつける。
- ④ ③を器に盛り付けパセリを散らす。

三色丼

彩りも鮮やかです！



カロリー
1752kcal

調理時間
60分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・鶏ミンチ 150g
- ・たまねぎ 50g
- ・しょうが 少々
- ・砂糖 大さじ1
- ・濃口しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・油 適量
- ・卵 3個
- ・砂糖 大さじ1
- ・食塩 ひとつまみ
- ・油 適量
- ・人参 50g
- ・ほうれん草 30g
- ・米 3合
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・食塩 小さじ1/2

作り方

- ① 米を洗って水に漬け、砂糖、濃口しょうゆを入れ炊く。
- ② たまねぎ、しょうがをそれぞれをみじん切りにし、鶏ミンチと炒める。
- ③ ボールに卵、砂糖、食塩を入れ、炒り卵を作る。
- ④ 人参は千切りにし、茹でておく。
ほうれん草は茹でて一口大に切っておく。
- ⑤ ①に②、③、④を盛り付ける。

切干大根煮

顎を強くするメニューです！



カロリー
195kcal

調理時間
25分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・切干大根 30g
- ・人参 50g
- ・油揚げ 1枚
- ・砂糖 小さじ1と1/2
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・だし汁 70ml

作り方

- ① 切干大根を水で戻し、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 油揚げを湯通しし、一口大に切る。
人参は千切りに切る。
- ③ 鍋にだし汁、人参を入れ煮る。
- ④ 沸騰してきたら砂糖、濃口しょうゆ、
①、油揚げを加え軟らかくなるまで煮る。

りんご蒸しパン

りんごを砂糖と煮るのがポイントです！



カロリー
400kcal

調理時間
25分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・ホットケーキミックス 80g
- ・卵 1/2 個
- ・牛乳 40cc
- ・油 小さじ 1
- ・りんご 100g
- ・砂糖 大さじ 1/2

作り方

- ① りんごの皮をむき、小さく切り、砂糖と煮る。
- ② ボールに卵、牛乳、ホットケーキミックス、油、①を入れ混ぜる。
- ③ 15分程蒸す。

酢豚

子どもでも食べやすい甘口です！



カロリー
825kcal

調理時間
25分

材料（大人2人子ども2人分）

・豚肉	100g
・しょうが	1/4 個
(A)	
・濃口しょうゆ	小さじ 1
・パイナップル	70g
・たまねぎ	120g
・人参	70g
・ピーマン	20g
・じゃがいも	150g
・油	適量
・だし汁	200 cc
・片栗粉	適量
(B)	
・砂糖	大さじ 1
・濃口しょうゆ	大さじ 1/2
・酢	小さじ 2
・みりん	小さじ 1
・ケチャップ	大さじ 1

作り方

- ① 豚肉を一口大に切り、しょうがをすり、(A) を加え揉んでおく。
- ② パイナップル、たまねぎ、人参、ピーマン、じゃがいもをそれぞれ一口大に切る。
- ③ 鍋に油、①、人参を入れ炒め、だし汁を加える。
- ④ 沸騰してきたらじゃがいも、たまねぎ、(B) を入れる。
- ⑤ じゃがいもが軟らかくなってきたらパイナップルとピーマンを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

フルーツサラダ

隠し味はマヨネーズです！



カロリー
388kcal

調理時間
10分

材料（大人2人子ども2人分）

・りんご	1/4 個
・きゅうり	50g
・みかん（缶詰）	70g
・パイナップル（缶詰）	100g
・バナナ	2 本
・干しぶどう	10g
・ヨーグルト	40g
・マヨネーズ	10g

作り方

- ① りんごをいちょう切りし、塩水につけ、しばらくしてザルにあげておく。
- ② きゅうりをいちょう切りにし、さつと茹でる。
- ③ みかん（缶詰）、パイナップル（缶詰）のシロップを捨てる。
パイナップルは一口大に切る。
バナナも一口大に切る。
- ④ ボールに①、②、③、干しぶどう、ヨーグルト、マヨネーズを加え混ぜる。

豆腐団子（みたらし）

豆腐を入れることでしっとり柔らかくなります！



カロリー
379kcal

調理時間
15分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・白玉粉 70g
- ・絹ごし豆腐 70g
- ・水 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・片栗粉 適量

作り方

- ① 絹ごし豆腐の水分をキッチンペーパーで取る。
- ② ボールに①、白玉粉を入れ捏ねる。
まとまらなければ、水（材料とは別）を加える。
- ③ 鍋に水、砂糖、濃口しょうゆを入れ沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

豚肉のピカタ

揚げるより低カロリーです！



カロリー
795kcal

調理時間
20分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・豚肩ロース 子ども 45g
 大人 80g
- ・塩こしょう 少々
- ・にんにく 1/4 個
- ・卵 1 個
- ・小麦粉 大さじ 3
- ・パセリ 適量
- ・ケチャップ 大さじ 2
- ・砂糖 小さじ 1

作り方

- ① にんにくをすっておく。
- ② 豚肩ロースに①と塩こしょうをしておく。
- ③ パセリをみじん切りにし、水にさらしておく。
- ④ ②に小麦粉、溶いた卵、③をつけて焼く。
- ⑤ ケチャップと砂糖を合わせて、④にかける。

ポテトミルクスープ

寒い季節にはっこりと！



カロリー
390kcal

調理時間
15分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・じゃがいも 150g
- ・人参 50g
- ・たまねぎ 50g
- ・パセリ 適量
- ・スイートコーン(クリーム) 80g
- ・牛乳 250cc
- ・食塩 少々
- ・コンソメ 少々
- ・水 200cc

作り方

- ① じゃがいも、たまねぎは一口大、人参はいちょう切り、パセリをみじん切りにし水にさらしておく。
- ② 鍋に水、人参を入れ、沸騰してきたらじゃがいも、たまねぎを加え軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②にスイートコーン(クリーム)、牛乳、食塩、コンソメを入れ味を調える。

肉味噌スパゲティー

和風スパゲティーです！



カロリー
1614kcal

調理時間
25分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・スパゲティー 3束
- ・豚ミンチ 150g
- ・人参 30g
- ・たまねぎ 150g
- ・油 適量
- ・グリーンピース 少々
- ・砂糖 大さじ 1/2
- ・濃口しょうゆ 小さじ 1
- ・味噌 大さじ 1 と 1/2
- ・みりん 小さじ 1
- ・片栗粉 適量
- ・だし汁 100cc

作り方

- ① 人参、たまねぎをみじん切りにする。
- ② スパゲティーとグリーンピースをそれぞれ茹でておく。
- ③ 鍋に油、豚ミンチ、①を入れ炒める。
- ④ ③にだし汁を入れ沸騰してきたら、砂糖、濃口しょうゆ、味噌、みりんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 皿にスパゲティーを盛り付け、④をかけグリーンピースを散らす。

鶏肉と根菜のカレー煮

干しぶどうで甘みをプラス！



カロリー
425kcal

調理時間
20分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・鶏肉 150g
- ・人参 100g
- ・大根 70g
- ・れんこん 70g
- ・ごぼう 70g
- ・いんげん 2本
- ・干しぶどう 15g
- ・油 適量
- ・砂糖 大さじ 1/2
- ・薄口しょうゆ 小さじ 1
- ・カレー粉 適量
- ・コンソメ 適量
- ・だし汁 50cc

作り方

- ① 人参、れんこん、ごぼう、大根をそれぞれ乱切りにし、れんこんとごぼうは酢水に漬けておく。
- ② 鶏肉、いんげんを一口大に切り、いんげんを茹でておく。
①のれんこんとごぼうをザルにあげる。
- ③ 鍋に油、鶏肉、①を入れ炒める。だし汁を加え沸騰させる。砂糖、薄口しょうゆ、カレー粉、コンソメで味をつける。
- ④ れんこんとごぼうが軟らかくなったら、干しぶどうを入れる。
- ⑤ お皿に盛り付け、いんげんを散らす。

人参シリシリ

味付けなしでも美味しいです！



カロリー
410kcal

調理時間
10分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・人参 100g
- ・シーチキン 100g
- ・パセリ 適量
- ・塩こしょう 適量

作り方

- ① 人参は千切りにする。
シーチキンは油を切っておく。
- ② パセリはみじん切りにし、茹でておく。
- ③ 鍋に①を入れ炒める。塩こしょうで味を調える。
- ④ お皿に盛り付け、パセリを散らす。

鶏団子と野菜の炊き合わせ

お子さんと一緒にコネコネ…作ってみてはいかがでしょうか！



カロリー
645kcal

調理時間
20分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・鶏ミンチ 200 g
- (A)
- ・砂糖 小さじ 1
- ・濃口しょうゆ 小さじ 1/2
- ・卵 1/2 個
- ・小麦粉 20 g
- ・水 小さじ 1/2
- (B)
- ・砂糖 大さじ 1
- ・薄口しょうゆ 大さじ 1
- ・みりん 小さじ 2
- ・だし汁 200 cc

- ・人参 50 g
- ・いんげん 3 本

作り方

- ① 鶏ミンチに (A) を加え、よく捏ねる。
- ② 人参は乱切り、いんげんを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に (B) を入れ、沸騰してきたら、①を団子にしてだし汁の中に入れていく。中に火が通るまで煮る。
- ④ ②を③の残りのだし汁で煮る。

もやしのゴマ和え

あと一品欲しい時にすぐできる！



カロリー
85kcal

調理時間
10分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・もやし 1袋（200g）
- ・人参 50g
- ・きゅうり 1本
- ・ゴマ 適量
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

作り方

- ① もやしを一口大、人参・きゅうりは千切りにし、茹でておく。
- ② ①が冷めたらボールに入れ砂糖、薄口しょうゆ、みりん、ゴマで味を調える。

豆腐とわかめのハンバーグ

わかめを入れて栄養アップ!



カロリー
585kcal

調理時間
20分

材料（大人2人子ども2人分）

・木綿豆腐	1丁
・たまねぎ	100g
・油	適量
・鶏ミンチ	100g
・乾燥わかめ	適量
・卵	1個
・生パン粉	15g
・酒	小さじ2
・塩こしょう	適量
・ケチャップ	30g
・砂糖	小さじ1

作り方

- ① 木綿豆腐の水を切っておく。
- ② たまねぎをみじん切りにし、油で炒める。
乾燥わかめを水で戻し、小さく切る。
- ③ ボールに鶏ミンチ、①、②、卵、生パン粉、酒、塩こしょうを入れよく捏ねる。
- ④ 中に火が通るまで焼く。
- ⑤ ケチャップと砂糖を合わせ、④にかける。

魚の味噌煮

和食の代表！美味しいです！



カロリー
510kcal

調理時間
10分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・魚 子ども 90g
 大人 160g
- ・しょうが 1/3 個
- ・砂糖 大さじ 1
- ・味噌 大さじ 1 と 1/2
- ・みりん 小さじ 2
- ・水 100 cc

作り方

- ① しょうがを薄く切る。
- ② 鍋に水、①、砂糖、味噌、みりんを入れ沸騰させる。
- ③ 魚を入れ、中に火が通るまで煮る。

ミネストローネ

暑い季節にさっぱりと！



カロリー
400kcal

調理時間
10分

材料（大人2人子ども2人分）

・人参	25g
・たまねぎ	50g
・じゃがいも	100g
・大豆(水煮)	50g
・ベーコン	2枚
・パセリ	少々
・トマト	1/2個
・トマト缶詰	25g
・ケチャップ	25g
・薄口しょうゆ	大さじ 1/2
・コンソメ	適量
・塩	少々

作り方

- ① 人参はいちょう切り、たまねぎ、じゃがいも、ベーコン、トマトは一口大に切る。
- ② パセリはみじん切りにし、さっと茹でる。
- ③ 鍋に水、①のトマト以外を順に入れる。
- ④ じゃがいもが軟らかくなったらトマト缶詰、ケチャップ、薄口しょうゆ、コンソメ、塩で味をつける。
- ⑤ お汁椀に盛り付け、②を散らす。

ゴーヤの佃煮

夏バテ防止にご飯にのせて！



カロリー
95kcal

調理時間
20分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・ゴーヤ 1/2 個
- ・ちりめん 10g
- ・ゴマ 5g
- ・鰹節 1 袋
- ・砂糖 小さじ 2
- ・濃口しょうゆ 小さじ 1/3
- ・薄口しょうゆ 小さじ 1/3
- ・みりん 小さじ 1/2
- ・酢 小さじ 1

作り方

- ① ゴーヤのワタを取り、小さく切る。
塩で揉んで、茹でる。
- ② 鍋に①、ちりめん、砂糖、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、酢を入れ弱火でコトコト煮る。
- ③ 汁がなくなったら、ゴマと鰹節を加える。

ひじきご飯

ご飯に混ぜると、苦手でも食べることができますよ！



カロリー
1026kcal

調理時間
10分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・乾燥ひじき 3g
- ・人参 50g
- ・油揚げ 1枚
- ・砂糖 大さじ 1/2
- ・塩 小さじ 1/3
- ・濃口しょうゆ 小さじ 1
- ・みりん 小さじ 1
- ・だし汁 50cc

作り方

- ① 乾燥ひじきを水で戻す。戻ったら、茹でる。
油揚げは湯通ししておく。
- ② 人参は千切り、油揚げは一口大に切る。
- ③ 鍋にだし汁、②を入れ沸騰させる。
砂糖、塩、濃口しょうゆ、みりんを入れ煮る。
- ④ 炊きたてのごはんに混ぜる。

切り昆布煮

優しい味です！



カロリー
125kcal

調理時間
20分

材料（大人2人子ども2人分）

・刻み昆布	15g
・人参	50g
・竹輪	15g
・しらたき	15g
・砂糖	大さじ1
・薄口しょうゆ	大さじ1/2
・みりん	小さじ1
・だし汁	150cc

作り方

- ① 刻み昆布を水で戻して、一口大に切っておく。
- ② 人参は千切り、竹輪・しらたきは一口大に切る。
- ③ 鍋にだし汁、①、②、砂糖、薄口しょうゆ、みりんを入れ、人参が軟らかくなるまで煮る。

厚揚げの味噌炒め

みんな大好きなメニューです！



カロリー
785kcal

調理時間
15分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・厚揚げ 200g
- ・人参 50g
- ・たまねぎ 75g
- ・キャベツ 80g
- ・しょうが 1/2 個
- ・葉ねぎ 少々
- ・豚肉 80g
- ・砂糖 大さじ1
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・味噌 大さじ1 と 1/2
- ・油 適量

作り方

- ① 厚揚げは熱湯にくぐらせ、油抜きをし、一口大に切る。
- ② 人参は短冊切り、たまねぎ、キャベツ豚肉、葉ねぎは一口大、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、しょうが、人参、たまねぎ、厚揚げに順に炒める。
- ④ 砂糖、薄口しょうゆ、味噌で味をつけ、キャベツ、葉ねぎを入れ炒める。

黒糖蒸しパン

もちり食感です！



カロリー
464kcal

調理時間
30分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・さつまいも 40g
- ・小麦粉 80g
- ・ベーキングパウダー 4g
- ・黒糖 25g
- ・味噌 5g
- ・油 大さじ1
- ・牛乳 大さじ5

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせふるいにかけておく。
- ② さつまいもは角切りにし、水につけてアクを抜いておく。
- ③ ボールに黒糖・味噌・油を入れよく混ぜる。①、②を入れさっくりと混ぜる。
- ④ 容器に入れ、15分～20分程蒸す。

かぼちゃクッキー

サクサククッキーです！！



カロリー
596kcal

調理時間
30分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・ 南瓜 20g
- ・ 小麦粉 80g
- ・ 無塩バター 40g
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ くるみ 15g

作り方

- ① 無塩バターを湯煎で溶かしておく。
南瓜は皮を剥き、茹でて潰しておく。
小麦粉は、ふるっておく。
くるみは小さく刻んでおく。
- ② ボールに①の溶かしたバター・砂糖を
入れ混ぜる。
- ③ ②に①の小麦粉・南瓜・くるみを入れ
さっくり混ぜる。
- ④ 1時間ほど冷蔵庫で寝かせる。
- ⑤ 鉄板にシートを敷き、食べやすい大き
さに切った④の乗せ、10～15分焼く。

ゴーヤの酢の物

暑い季節にさっぱりと！！



カロリー
45kcal

調理時間
40分

材料（大人2人子ども2人分）

- ・ゴーヤ 1本
- ・砂糖 大さじ1
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・だし汁 小さじ1
- ・かつお節 適量

作り方

- ① ゴーヤのわたを取り、薄く切って多めの塩で揉んで茹でておく。
- ② 鍋に砂糖、薄口しょうゆ、酢、だし汁、かつお節を合わせ、火にかける。
- ③ ②が冷えたら①を入れ、30分程つける。