

港区  
たのしい  
子どもの  
レシピBOOK

じぶん  
自分たちで



つくってみよう!!

みなと保健所 健康推進課

# 「港区 たのしい子どものレシピBOOK」のごあんない

## 料理をつくる人へ

「港区 たのしい子どものレシピBOOK」は、みなさんに楽しくお料理にチャレンジしていただくために、子どもでも簡単に作れるお料理を集めました。

まわりのおとなの方と相談して、家族やお友だちと一緒に料理を作ってみましょう。

## 一緒に料理をつくる大人の人へ

子どもたちが料理を作れるよう見守ってあげましょう。

グループで作るときは、事前に食物アレルギーの確認をしましょう。

食中毒予防のために、料理は適量に作り、持ち帰らないようにしましょう。

料理をはじめ前のやくそくP1～P2は必ずよみましょう。

ほけんじょけんこうすいしんか えいようし  
みなと保健所健康推進課 栄養士より

※レシピとは、料理のつくり方を書いたものです。

# もくじ 目次

●：ごはん ●：おかず ●：汁もの ●：おやつや飲み物のもの  
ひとりぶん えいようか おつりょう キロカロリー えんぶん めやすりょう  
1人分 栄養価 (熱量 kcal 塩分 g) は目安量です

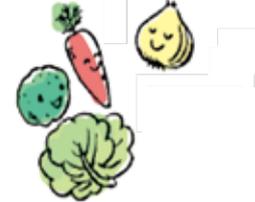
●	始める前のやくそく	1
●	お料理の道具について	1
●	お料理をつくる前に・・・	2
●	バランスのよい食事	3
1	和風キーマカレー	(544kcal 塩分 2.0g) 4
2	豚の風味焼き丼	(626kcal 塩分 2.4g) 5
3	タコライス	(562kcal 塩分 2.7g) 6
4	簡単ちらし寿司	(539kcal 塩分 4.1g) 7
5	中華丼	(598kcal 塩分 2.0g) 8
6	そうめんイタリアン	(274kcal 塩分 2.9g) 9
7	ごぼうと桜えびのスパゲティ	(301kcal 塩分 1.8g) 10
8	アボカドスパゲティ	(367kcal 塩分 1.1g) 11
9	簡単ピザトースト	(253kcal 塩分 1.7g) 12
10	米粉パンサンドウィッチ	(276kcal 塩分 0.8g) 12
11	すいとん	(124kcal 塩分 0.9g) 13
12	とうふバーガー	(421kcal 塩分 1.6g) 14
13	チヂミ	(184kcal 塩分 1.7g) 15
14	レタスの煮浸し	(72kcal 塩分 1.3g) 15

15	ゴーヤのスペイン風	(113kcal 塩分 1.7g) 16
16	たまごトマトのスープ	(61kcal 塩分 0.8g) 17
17	ミネストローネ	(135kcal 塩分 1.8g) 18
18	ツナ入りカップケーキ	(200kcal 塩分 0.8g) 19
19	豆乳のフレンチトースト	(315kcal 塩分 1.0g) 20
20	おとうふ団子	(165kcal 塩分 0g) 21
21	りんごのパンケーキ	(109kcal 塩分 0.2g) 22
22	かぼちゃのぎょうざ	(260kcal 塩分 0g) 22
23	ポテトボール	(512kcal 塩分 2.7g) 23
24	さつま芋でモンブラン	(218kcal 塩分 0.1g) 24
25	スイートポテト	(123kcal 塩分 0.1g) 24
26	フルーツきんとん	(170kcal 塩分 0g) 25
27	みかんクリーム	(83kcal 塩分 0g) 26
28	牛乳かん	(54kcal 塩分 0.1g) 26
29	豆乳白玉フルーツ	(165kcal 塩分 0g) 27
30	ラッシー	(142kcal 塩分 0.2g) 27

※大人は分量の1.2倍にする

## はじめのやるべき

- ① 野菜は水でよく洗う。
- ② ほうちょうの下には手をおかない！
- ③ ほうちょうをおくときは、刃をむこうにむける。
- ④ あついなべにはさわらない。
- ⑤ なべにもものを入れるときは、一度火をけす。
- ⑥ ふみ台などを使って調理をしやすい高さにする。



## お料理の道具について

容量は同じでも、計るものにより重さはちがいます。

- 小さじ1杯 (5 m l)
- 大さじ1杯 (15 m l)
- 計量カップ1杯 (200 m l)
- 1合カップ (180 m l) : お米 150g



★材料やお料理の作り方などでわからないことは、本で調べたり大人の人に聞いてみよう！

# りょうり まえ ただ て あら お料理をつくる前に・・・正しくきれいに手を洗おう！

いつも、どのような手洗いをしていますか？どれくらい時間をかけていますか？  
よごれた手でごはんやおやつを食<sup>た</sup>べると、手についていた「ばいきん」が食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>  
といっしょに体の中<sup>からだ なか</sup>に入ります。その「ばいきん」が体の中<sup>からだ なか</sup>でわるさをします。お  
なかがいたくなったり、げりになったりするの<sup>は</sup>、この「ばいきん」のしわざです。  
そんなことにならないためにも正<sup>ただ</sup>しい手<sup>て</sup>あらいをして「ばいきん」をやっつけま  
しょう。



\*①～⑦までを2回行なうと、さらにきれいな手になります。

# バランスのよい<sup>しょくじ</sup>食事

バランスのよい<sup>しょくじ</sup>食事とは、<sup>しゅしょく</sup>主食、<sup>しゅさい</sup>主菜、<sup>ふくさい</sup>副菜がそろっている<sup>しょくじ</sup>食事のことです。  
<sup>がっこう</sup>学校で<sup>た</sup>食べている<sup>きゅうしょく</sup>給食を見てみましょう。<sup>がっこう</sup>学校の<sup>きゅうしょく</sup>給食<sup>こんだて</sup>献立は、<sup>かんが</sup>バランスを<sup>つく</sup>考えて作っています。



## 1回の食事でそろえる

しゅしょく 主食	はん ご飯、パン めん類など
しゅさい 主菜	たまご さかな にく だいずせいひん 卵、魚、肉、大豆製品など が主になるおかず
ふくさい 副菜	やさい しゅ 野菜が主になるおかず かい 海そう、きのこ、いも

## 1日のうちに食べる

くだもの 果物	くだもの
にゅうせいひん 乳製品	牛乳、チーズ ヨーグルトなど

## 1

わふう  
和風キーマカレー

(子ども1人分)

	食材名	分量
	豚ひき肉	70g <sup>ラ</sup>
	水	1カップ
A	玉ねぎ	30g <sup>ラ</sup>
	しょうが	2g <sup>ラ</sup>
	にんにく	2g <sup>ラ</sup>
	生しいたけ	1枚(20g <sup>ラ</sup> )
	砂糖	1g <sup>ラ</sup> (小さじ1/3)
	つゆの素(ストレート)	10g <sup>ラ</sup> (小さじ2)
	カレールー	15g <sup>ラ</sup>
B	片栗粉	6g <sup>ラ</sup> (小さじ2)
	水	15g <sup>ラ</sup> (大さじ1)
	ご飯	1 ぜん(150g <sup>ラ</sup> )
	万能ねぎ	2本(2g <sup>ラ</sup> )



ひき肉のカレーライスで、  
日本風の味付けです！

かた  
つくり方

1. 万能ねぎは小さく切り、玉ねぎはあらみじん切りにする。  
しょうが、にんにく、生しいたけはみじん切りにする。
2. 鍋に水1カップを入れてひき肉を加えてばらばらになるまで混ぜる。
3. 鍋を火にかけて沸騰したら、あくをとる。Aを加え混ぜ合わせる。  
再び沸騰したら、火を弱めてカレールーをいれて少し煮込む。
4. Bの水とき片栗粉を加えてかき混ぜ、とろみをつける。
5. 器にご飯を盛り、カレーをかけて万能ねぎをちらす。

こ ひとりぶん  
(子ども1人分)

食材名	分量	
ご飯	1ぜん(150㌊)	
豚ロースしょうが焼き用	1枚(60㌊)	
サラダ油	12㌊(大さじ1)	
キャベツ	1枚(50㌊)	
赤ピーマン	5㌊	
A	小麦粉	6㌊(大さじ2/3)
	片栗粉	6㌊(大さじ2/3)
	塩	1.5㌊(小さじ1/4)
	こしょう	少々
B	しょうゆ	6㌊(小さじ1)
	酒	5㌊(小さじ1)
	白すりごま	4㌊(小さじ1)
	ラー油	少々

べんとう  
お弁当のおかずにもなります！かた  
つくり方

1. キャベツは千切りにしてざるにあげ、水気をきる。赤ピーマンも千切りにする。
2. 豚肉に混ぜ合わせたAをしっかりまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2の両面をカリカリに焼き、食べやすい大きさに切る。
4. 3の油を少し捨てて、Bをいれてひと煮立ちさせ、たれをつくる。
5. 丼ぶりにご飯を盛り、1のキャベツとピーマンをのせ、たれをかける。
6. 焼いた豚肉をのせる。

\*豚肉のしょうが焼き用が無い場合には、薄切り肉でもよい。



ピーマン

こどもひとりぶん  
(子ども1人分)

食材名	分量	
ご飯	1 ぜん(150㌊)	
豚ひき肉	70㌊	
にんにく	1/3かけ	
玉ねぎ	40㌊	
人参	20㌊	
塩	0.2㌊(少々)	
こしょう	少々	
A	ケチャップ	10㌊(小さじ2)
	ウスターソース	6㌊(小さじ1)
	砂糖	0.8㌊(小さじ1/4)
	しょうゆ	6㌊(小さじ1)
	チリソース	6㌊(小さじ1)
	ピザ用チーズ	15㌊
	レタス	小1枚
トマト	1/3個	
サラダ油	4㌊(小さじ1)	



メキシコのタコスという、  
お料理からヒントをもらい  
作りました!

### 作り方

1. にんにく、玉ねぎ、人参はみじん切りにする。レタスは千切りにする。トマトは細かく切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、にんにくをこがさないように炒め、いい香りが出てきたら玉ねぎと人参を加えて炒める。火が通ったら、ひき肉を入れてパラパラになるまで炒める。塩とこしょうをして、Aの調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める。
3. お皿にご飯を盛り、レタスをのせてチーズをちらし2を熱いうちにかき、その上にトマトをかざる。

(子ども<sup>こども</sup>ふたり<sup>ふたりぶん</sup>分) ◆ごはんをはかりやすくするために子ども<sup>こども</sup>ふたり<sup>ふたりぶん</sup>分です!

食材名	分量	
ごはん	2ぜん強 (320g)	
れんこん	50g	
人参	20g	
かんぴょう	10g	
干しいたけ	5g	
A	砂糖	9g (大さじ1)
	しょうゆ	18g (大さじ1)
	戻し汁	18g (大さじ1)
	大葉	5枚 (5g)
きゅうり	1/2本 (50g)	
白ごま(炒り)	9g (大さじ1)	
B	酢	100g (1/2カップ)
	みりん	72g (大さじ4)
	しょうゆ	36g (大さじ2)
	砂糖	9g (大さじ1)
	卵	50g (1個)
	サラダ油	2g (小さじ1/2)



菜の花・絹さやのり  
さらに彩りアップ!

3月3日のおひなさまや  
祭りのときなどの日本の  
行事でよく作ります!

### つくり方

- かんぴょうと干しいたけは水につけてもどしておく。かんぴょうは2センチ、干しいたけは千切りにする。
- 干しいたけは、Aの調味料で甘く煮ておく。
- れんこんは薄いちょう切り、人参は千切りにする。
- きゅうりは千切りにして、ペーパータオルに包んで水気をきる。大葉を千切りにする。
- 卵を割りほぐして、油をひいたフライパンで炒り卵を作る。
- 鍋にかんぴょうと3を入れてBの調味料を加えて弱火で汁気が半分になるまで煮詰める。
- ごはん<sup>ごはんに</sup>に6<sup>6</sup>を汁ごとに入れて、2のしいたけも加えてよく混ぜる。白ごま、きゅうりと大葉を入れて混ぜる。
- 器に盛り付けて、炒り卵をのせて、刻みのりをちらす。

こどもひとりぶん  
(子ども1人分)

食材名	分量
豚こま切れ肉	50g <sup>ラ</sup>
塩・こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
レタス	2枚
人参	1/5本
玉ねぎ	1/5個
もやし	1/5袋
生しいたけ	1枚
しょうが	1/2かけ
水	1/2カップ
サラダ油	少々
中華スープのもと	4g <sup>ラ</sup> (小さじ2)
塩・こしょう	0.2g <sup>ラ</sup> (少々)
A 酒	10g <sup>ラ</sup> (小さじ2)
しょうゆ	12g <sup>ラ</sup> (小さじ2)
ごま油	2g <sup>ラ</sup> (小さじ1/2)
B 片栗粉	6g <sup>ラ</sup> (小さじ2)
水	15g <sup>ラ</sup> (大さじ1)
ご飯	1ぜん(150g <sup>ラ</sup> )



ごはんのかわりに、  
茹でたうどんにのせても  
美味しいです！

ちゅうごくりょうり  
中国のお料理です！  
やさしい  
野菜をたくさん食べ  
られます。

### つくり方

- レタスは一口大にちぎる。生しいたけは千切りにする。人参はうすい半月に切り、玉ねぎは薄切り、しょうがはみじん切りにする。
- 豚こま切れ肉はビニール袋に入れて、塩とこしょう、片栗粉を入れてよくもみこむ。
- フライパンにサラダ油をひいて、しょうがを炒め豚肉を加えて、火が通ったら人参、玉ねぎ、しいたけ、もやし、レタス、水、Aを順番に加える。火が通ったら、Bの水溶き片栗粉をまわし入れて火をとめる。
- 器にご飯を盛り付け、3のあんをかける。

(子ども1人分)

食材名	分量
そうめん	50g
きゅうり	1/4本
小松菜	20g
ロースハム	2枚
トマト	1/8個
オリーブ油	4g (小さじ1)
A すし酢(市販)	5g (小さじ1)
つゆの素(ストレート)	6g (小さじ1)



いつものそうめんとは、ひと味  
ちがいます。オリーブ油でちょ  
っとしたイタリア風に！

錦糸たまごを  
のせると彩りアップ！

### 作り方

- きゅうりは千切りにして、さっと熱湯にくぐらせる。小松菜は茹でて、荒みじん切りにする。ハムは線切りにして熱湯にくぐらせる。トマトは食べやすい大きさに切る。
- そうめんは半分に手で折る。
- たっぷりの湯でそうめんを茹でて、水洗いをして水気を切り、皿に盛る。
- その上に1を飾り、Aの調味料を順にかける。

\* 錦糸たまご：うすく焼いた卵焼きを細く切ったもの

(子ども1人分)

食材名	分量
スパゲティ	60g <sup>ラ</sup>
ごぼう	35g <sup>ラ</sup>
桜えび(釜揚げ)	15g <sup>ラ</sup>
オリーブ油	小さじ2/3
塩	0.2g <sup>ラ</sup> (少々)
こしょう	少々
しょうゆ	9g <sup>ラ</sup> (大さじ1/2)
三つ葉	2本

わふう  
和風のスパゲティです！

写真には、大人用に唐辛子を切って混ぜてあります！

かた  
つくり方

1. ごぼうはピーラーで細く切り、水にさらしてあくを抜き、水気をきる
2. スパゲティをたっぷりの湯に塩を入れて茹でる。(湯に対して1%の塩の量)
3. フライパンに油を入れて、弱火でごぼうを炒め、桜えびを加えさらに炒める。
4. 塩とこしょうをして、茹でたスパゲティを加え、炒め合わせる。
5. しょうゆを加え、味つけをする。約3センチに切った三つ葉を加え、炒め合わせる。

\*湯に対して塩の量 (例) 湯1000ml(1ℓ) → 10g (小さじ2)



ピーラー

(子ども1人分)

食材名	分量
スパゲティ	45g
オリーブ油	小さじ1
アボカド	35g
バター	5g
玉ねぎ	18g
小麦粉	3g (小さじ1)
牛乳	75g (大さじ5)
塩	1g (小さじ1/5)
こしょう	少々
スライスアーモンド	1g



アボカドは森のバターといわれるほど、熱量が高めです。

### 作り方

1. アボカドは完熟の柔らかいものを用意して、半分に切り、種を取り除いて中身をスプーンで出して、なめらかになるようにすりつぶす。
2. 玉ねぎはうす切りにする。
3. 鍋にバターを温めて溶かす。玉ねぎは色づかないようにていねいに炒め、透明になったら、小麦粉を振り入れて、一度火から下す。冷めたら、牛乳を加え混ぜ合わせて、再び火にかけて煮詰めて調味して、ソースを作る。
4. スパゲティをたっぷりの湯に塩を入れて茹でる。(湯に対して1%の塩の量)
5. 1のアボカドに3のソースをすこしずつ加えアボカドソースをつくる。
6. 茹でたてのスパゲティと5のアボカドソースを合わせる。
7. スライスアーモンドをフライパンに入れて火にかけて、煎る。(パリッとさせる)そして、スパゲティの上に飾る。

9

かんたん  
簡単ピザトースト

(子ども 1人分)

食材名	分量
食パン8枚きり	1枚
ピザチーズ	スライス1枚
玉ねぎ	20g <sup>ラ</sup>
ピーマン	1/4
ツナ缶	20g <sup>ラ</sup>
ケチャップ	15g <sup>ラ</sup> (大さじ1)

かた  
つくり方

1. たま玉ねぎとピーマンはうすぎに薄切りにする。ツナ缶はほぐす。
2. 食パンにケチャップをぬり、1をのせてピザ用チーズをちらし、オーブントースターで焼く。



10

こめこ  
米粉パンサンドウィッチ

(子ども 1人分)

食材名	分量
米粉パン(バターロール可)	1個
じゃが芋	1/6個
卵	1/6個
きゅうり	1/6本
玉ねぎ	8g <sup>ラ</sup>
バター	2g <sup>ラ</sup> (小さじ1/2)
マヨネーズ	4g <sup>ラ</sup> (小さじ1/2)
A 塩	0.2g <sup>ラ</sup> (少々)

かた  
つくり方

1. じゃが芋を茹でて皮をむく。小さく切る。
2. 卵は、ゆで卵にして殻をむいて小さく切る。
3. じゃが芋、ゆで卵、輪切りのきゅうりとみじん切り玉ねぎ、Aを混ぜてポテトサラダを作る。
4. 米粉パンにバターを塗り、ポテトサラダをはさんでサンドウィッチをつくる。



この  
お好みで  
チーズやハムを  
はさむとさらに  
おいしくなる!

# 11 すいとん

(子ども1人分)

食材名	分量
小麦粉	20g
スキムミルク	4g (小さじ2)
水	20g (小さじ1と大さじ1)
油揚げ	5g
大根	20g
人参	5g
小松菜	10g
ごま油	1g (小さじ1/4)
A	
削り節	1.5g
水	150g
しょうゆ	1.5g (小さじ1/4)
塩	0.2g (少々)



小麦粉のお団子入り汁

## 作り方

1. スキムミルクを水で溶かし、小麦粉に加え耳たぶ位の固さに練る。
2. 油揚げは湯どおしをして、千切りにする。
3. 小松菜は根を切り落とし、適当な大きさに切る。
4. 鍋にごま油を熱して、うす切りにした大根と人参を炒める。だし汁Aを加えて煮る。油揚げを加え、7分通りに煮込む。
5. 1をスプーンですくい落とす。すいとんが浮き上がってきたら、小松菜を入れて、火を通して、塩としょうゆで味を調える。

※ 湯どおし：熱湯をさっとかけて、余分な油を落とすこと

※ だし汁のとり方はP17たまごとトマトのスープを参考にしてください。

いっぱい作るとさらに、  
うまみがアップ!

## 12 とうふバーガー

(子ども1人分)

食材名	分量
バーガーパン	1個
豚ひき肉	45g
木綿豆腐	12g
玉ねぎ	18g
人参	8g
卵	1/4個
トマト	25g
レタス	1枚
トマトケチャップ	5g (小さじ1)
塩	0.2g (少々)
こしょう	少々
サラダ油	2g (小さじ1/2)

◆ハンバーグは、やくふたりぶんつく、約2人分から作りやすくなります。



### つくり方

- 豆腐はキッチンペーパーにくるんで、しばらく置き、水気をとる。
- 玉ねぎはみじん切り、人参はおろしがねですりおろし、軽く汁気を切る。トマトは薄い輪切りにしてレタスはちぎる。
- ボールに1の豆腐とひき肉、とき卵、玉ねぎ、人参を入れてよく混ぜる。塩とこしょうで味付けをする。
- 丸く平らにハンバーグの形を作る。フライパンに油を敷き、熱くなってきたら、肉を焼く。こげ色がついたら、裏返して火を弱め、蓋をして蒸し焼きにする。
- バーガーパンを横半分に切り、レタス・トマト・ハンバーグ・ケチャップをはさんで軽くおさえてなじませる。

# 13 チヂミ

(子どもひとりぶん  
1人分)

食材名	分量	
卵	50g <sup>ラ</sup> (1個)	
小麦粉	8g <sup>ラ</sup>	
水	15g <sup>ラ</sup> (大さじ1)	
にら	20g <sup>ラ</sup>	
桜えび	5g <sup>ラ</sup>	
ごま油	4g <sup>ラ</sup> (小さじ1)	
A	白すりごま	2g <sup>ラ</sup> (小さじ1/2)
	しょうゆ	9g <sup>ラ</sup> (大さじ1/2)
	酢	2.5g <sup>ラ</sup> (小さじ1/2)
	砂糖	1g <sup>ラ</sup> (小さじ1/2)

## つくり方

- 卵を割りほぐし、小麦粉と水を加える。にらを3センチの長さに切り、桜えびと混ぜ合わせる。
- フライパンを熱してごま油をしき、1を入れて薄く広げ、両面を焼く。
- 皿に盛って食べやすい大きさに切り、Aの材料を混ぜ合わせたたれをかける。

韓国風お好み焼き

チーズやツナ缶などを  
入れても良い!



# 14 レタスの煮浸し

(子どもひとりぶん  
1人分)

食材名	分量	
レタス	大きな葉3枚	
生揚げ	30g <sup>ラ</sup>	
A	水	80g <sup>ラ</sup>
	削り節	1g <sup>ラ</sup>
	みりん	2g <sup>ラ</sup> (大さじ1/3)
	しょうゆ	4g <sup>ラ</sup> (大さじ2/3)
削り節	1g <sup>ラ</sup>	

## つくり方

- レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- 生揚げは熱湯に入れて、油抜きをして、横半分に切り、約1センチ厚さに切る。
- 鍋にだし汁Aと調味料を入れて煮立て、生揚げを入れて蓋をして、沸騰後は弱火で約5分、煮る。
- 蓋をとり、レタスを加えてしんなりするまで煮る。削り節を加えてまぜ合わせ、器に盛る。



レタスが  
たくさん食べ  
られます!

※ だし汁のとり方はP17た  
まごととトマトのスープを  
参考にしてください。

# 15 ゴーヤのスペイン風

こひとりぶん  
(子ども1人分)

食材名	分量
ゴーヤ	100g
玉ねぎ	50g
ベーコン	1/2枚
トマト水煮缶	50g
オリーブ油	2g (小さじ1/2)
コンソメ	1g (小さじ1/4)
塩	1g (小さじ1/5)
こしょう	少々



ゴーヤはニガウリともいい、おきなわちほう 沖縄地方の家庭料理「かていりょうり ゴーヤチャンプル」が有名です。

## つくり方

1. ゴーヤは縦半分に切り、中の種と白いわたをスプーンで取り出し薄く切る。
2. 玉ねぎはうす切りにする。
3. ベーコンは1センチ幅に切る。
4. トマトの水煮缶をほぐす。
5. フライパンにオリーブ油を温め、ベーコンを炒める。玉ねぎを加えてさらに炒める。
6. ゴーヤを加えて、炒め合わせ、トマト缶を加える。
7. コンソメを加え、弱火にしてゴーヤが柔らかくなるまで煮る。
8. 塩とこしょうで、味をつける。

\* ゴーヤは塩もみしてさっとゆでると苦味がやわらぎます。

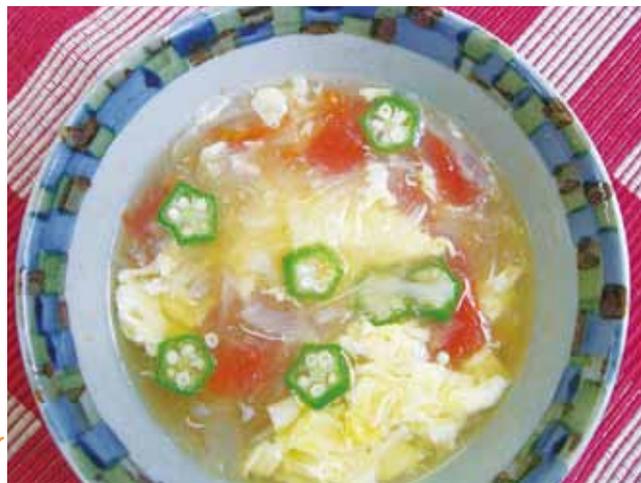


ゴーヤ

## 16 たまごととトマトのスープ

こ ひとりぶん  
(子ども 1人分)

	食材名	分量
	玉ねぎ	1 / 8個
	トマト	1 / 4個
	塩	0.8g <sup>ラ</sup> (小さじ1/8)
	こしょう	少々
A	片栗粉	2g <sup>ラ</sup> (小さじ2/3)
	水	5g <sup>ラ</sup> (小さじ1)
	卵	1/2個
	オクラ	1/2本
だし汁	水	200g <sup>ラ</sup> (1カップ)
	だし昆布	適量
	削り節	3g <sup>ラ</sup>



しよく やさい  
3色の野菜でとてもきれいな  
スープです。

### かた つくり方

- 鍋に水と昆布を入れて30分位置く。その後弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。削り節を加え1～2分煮たて、火を消す。削り節が沈むのを待つ。ざるでこして、だし汁を作る。
- オクラは塩もみをして、茹でて薄切りにする。
- 玉ねぎは薄切り、トマトは湯むきをして角切りにする。
- 1のだし汁150gを火にかけて沸騰したら、玉ねぎを入れて柔らかく煮る。
- トマトを加え、少し煮て塩とこしょうで味をつけ、Aの水溶き片栗粉、溶き卵の順番で加える。
- オクラを入れて、器に盛る。

※湯むき：トマトを熱湯にさっとくぐらせると皮がかんたんにむけます。



オクラ

# 17 ミネストローネ

こ ひとりぶん  
(子ども1人分)

食材名	分量
玉ねぎ	50g
人参	25g
じゃが芋	40g
ベーコン	8g
オリーブ油	3g (小さじ3/4)
水	150g
トマト	75g
コンソメ	4g (小さじ1)
ベイリーフ	1枚
塩	0.2g (少々)
こしょう	少々



イタリアの真だくさんの  
野菜スープです。

季節によっては、なす・  
かぼちゃ・ズッキーニな  
どを入れても美味しい!

## つくり方

1. トマトはへたを取り湯むきをして細かく切る。
2. 野菜とベーコンはそれぞれ1センチ角に切る。
3. 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンと野菜がしんなりするまで炒める。
4. 水と1を加え、煮立ったらコンソメとベイリーフを加える。野菜がやわらかくなるまで煮る。
5. ベイリーフを取りだし、塩とこしょうで味をつける。

\*パスタを入れて、スープパスタに・・・チェンジ!



(子どもひとりぶん)

食材名	分量
ホットケーキミックス	25g
ツナ缶	10g
スライスチーズ	10g (1/2枚)
ほうれん草	8g
卵	10g (1/5個)
牛乳	10g (小さじ2)
バター	3g (小さじ3/4)



★星型やリース型などの型抜きすると、クリスマスのパーティーなどにアレンジできますよ！

### 作り方

- ほうれん草は茹でて細かく切る。
- チーズは飾り用のため好きな型にして、残りはちぎる。
- 卵・牛乳・ホットケーキミックスを混ぜ合わせる。
- ツナ缶・ほうれん草・ちぎったチーズ・溶かしバターを混ぜてカップに入れる。
- 180度のオーブンで18分から20分焼く。
- 2で飾り用に抜いたチーズを飾る。

\*りんごのカップケーキも美味しいです！



こ ひとりぶん  
(子ども1人分)

食材名	分量
食パン6枚切り	60㊺ (1枚)
豆乳	40㊺
卵	25㊺ (1/2個)
砂糖	3㊺ (小さじ1)
りんご	70㊺ (1/4個)
バター	4㊺ (小さじ1)
はちみつ	7㊺ (小さじ1)
シナモン	少々



とうにゅう きゅうにゅう  
豆乳のかわりに牛乳でもOK!

かた  
つくり方

1. とうにゅう たまご さとう あ た おお き  
豆乳、卵、砂糖をまぜ合わせておく。食べやすい大きさに切ったパンを入れる。
2. りんごはかわ かく き  
りんごは皮をむいて、2センチ角に切る。
3. フライパンにバターをし かる や  
フライパンにバターを敷き、りんごを軽く焼いて、1のパンを汁ごと入れて両面をこんがり焼く。
4. お好みでこの  
お好みでりんごにシナモンをふり、はちみつを添える。



(子ども1人分)<sup>こ ひとりぶん</sup>

	食材名	分量
	白玉粉	20g <sup>㌘</sup> (小さじ5)
	絹ごし豆腐	10g <sup>㌘</sup>
	水	適量
A	黒すりごま	9g <sup>㌘</sup> (大さじ1)
	砂糖	3g <sup>㌘</sup> (小さじ1)
B	きなこ	7g <sup>㌘</sup> (大さじ1)
	砂糖	3g <sup>㌘</sup> (小さじ1)

きなこ<sup>きなこと</sup>と砂糖<sup>ま</sup>を混ぜたものと  
2種類<sup>しゆるい</sup>にすると、色<sup>いろ</sup>がきれい  
ですよ！

つくり方<sup>かた</sup>

1. ボールに豆腐<sup>とうふ</sup>と白玉粉<sup>しらたまこ</sup>を入れて、豆腐<sup>とうふ</sup>をつぶしながら手でよく混ぜあわせる。少しづつ水<sup>すい</sup>を加え、耳たぶ<sup>みみ</sup>くらいの柔らか<sup>やわ</sup>さに練<sup>ね</sup>る。
2. 沸騰<sup>ふつとう</sup>した湯<sup>ゆ</sup>に、2を適当<sup>てきとう</sup>な団子<sup>だんご</sup>の大きさ<sup>おお</sup> (約5個<sup>やく 5こ</sup>) に丸<sup>まる</sup>めて入れ、茹<sup>ゆ</sup>でる。
3. 浮<sup>う</sup>き上が<sup>あ</sup>ったら、冷水<sup>れいすい</sup>にとり水気<sup>みずけ</sup>をきる。
4. Aのすりごま<sup>すりごま</sup>と砂糖<sup>ま</sup>を混ぜる。Bのきなこ<sup>きなこ</sup>と砂糖<sup>ま</sup>を混ぜる。
5. 団子<sup>だんご</sup>を4にからませる。



## ちゅうい

白玉団子<sup>しらたまだんご</sup>はのどに詰<sup>つ</sup>まるので、幼児<sup>ようじ</sup>に食<sup>た</sup>べさせないでください。

## 21 りんごのパンケーキ

こひとりぶん  
(子ども1人分)

食材名	分量
りんご	50g (1/6個)
ホットケーキミックス	15g
卵	8g (1/6個)
レーズン	5g

### 作り方

1. りんごは、芯と皮をとり、すりおろす。レーズンは熱湯につけて、ふやかす。
2. ホットケーキミックスにりんごと卵、レーズンを入れて混ぜる。
3. ホットプレートで焼く。

\*りんごの水分量により、固い場合には水を加える。



## 22 かぼちゃのぎょうざ

こひとりぶん  
(子ども1人分)

食材名	分量
かぼちゃ(冷凍でも可)	80g
砂糖	9g (大さじ1)
クリームチーズ	5g (小さじ1/4)
ぎょうざの皮	5枚
サラダ油	2g (小さじ1/2)
水	50g (1/4カップ)

### 作り方

1. 皮付きのかぼちゃを3センチ角に切り、ラップに包み電子レンジで3分加熱する。
2. かぼちゃをすりつぶして、砂糖、クリームチーズを加えて混ぜる。ぎょうざの皮に包む。
3. 熱したフライパンに油をしいて、ぎょうざを並べ、焼き色がついたら、水を入れて、蓋をする。弱火で蒸し焼きにしてこんがり焼く。



(子ども<sup>こ</sup>ひとりぶん<sup>ひとりぶん</sup>)

食材名	分量
じゃが芋	75g <sup>グラム</sup>
片栗粉	9g <sup>グラム</sup> (大さじ1)
ツナ缶	20g <sup>グラム</sup>
コーン缶	15g <sup>グラム</sup>
塩	0.2g <sup>グラム</sup> (少々)
こしょう	少々
サラダ油	0.5g <sup>グラム</sup> (小さじ1/8)
A しょうゆ	2g <sup>グラム</sup> (小さじ1/3)
水	2.5g <sup>グラム</sup> (小さじ1/2)

つくり方<sup>かた</sup>

- じゃが芋<sup>いも</sup>は皮<sup>かわ</sup>ごと蒸<sup>む</sup>してやわらかく蒸<sup>む</sup>しあがったら、皮<sup>かわ</sup>をむきフォークでつぶす。
- じゃが芋<sup>いも</sup>が熱<sup>あつ</sup>いうちに片栗粉<sup>かたくりこ</sup>を入れよく混<sup>ま</sup>ぜる。
- 油<sup>あぶら</sup>を切<sup>き</sup>ったツナとコーンを入れて、混<sup>ま</sup>ぜる。塩<sup>しお</sup>とこしょうで味<sup>あじ</sup>付けをする。
- 小<sup>ちい</sup>さな小判<sup>こばん</sup>型<sup>がた</sup>に丸<sup>まる</sup>める。
- サラダ油<sup>あぶら</sup>をひいたフライパンで両面<sup>りょうめん</sup>をきつね色<sup>いろ</sup>に焼<sup>や</sup>く。
- 最<sup>さい</sup>後にAの水<sup>みず</sup>でうすめたしょうゆ<sup>い</sup>をまわし入れる。

\*チーズ入りも美味<sup>おい</sup>しいです！



## 24 さつまいもでモンブラン

こどもひとりぶん  
(子ども1人分)

食材名	分量
さつまいも	38g
砂糖	4.5g (大さじ1/2)
バター	1.5g
生クリーム	7.5g (小さじ1と1/2)
ロールケーキ (市販)	25g (1/8本)
むき甘栗	10g (1/2個)

### 作り方

1. さつまいもを1センチの輪切りにして、やわらかく茹でる。
2. ロールケーキを半分に切り、アルミカップに入れる。甘栗は半分に切る。
3. さつまいもの皮をむく。
4. さつまいもは熱いうちにスプーンでつぶし、砂糖とバターと生クリームを混ぜる。
5. 4のさつまいもをビニール袋に入れてケーキの上に絞り出す。栗を飾る。



## 25 スイートポテト

こどもひとりぶん  
(子ども1人分)

食材名	分量
さつまいも	50g
バター	5g
砂糖	5g
水	5g

### 作り方

1. 鍋に1センチの輪切りにしたさつまいもとかぶるくらいの水を入れて、火にかける。
2. やわらかく茹であがったら湯を捨てて皮をむく。バターを加えフォークでつぶし、好きな形につくる。
3. 砂糖と水でシロップを作る。
4. 2に3のシロップをかけてから、オーブントースターで表面にこげ色がつく程度に焼く。



(子どもひとりぶん)

食材名	分量
さつまい	75g
パイナップル缶	50g
キウイ	20g (1/4個)
パイナップル缶の汁	22g (大さじ1と1/2)
A	
水	30g
砂糖	2g (小さじ2/3)
レモン汁	2.5g (小さじ1/2)

## つくり方

1. さつまいは、1センチの輪切りにする。
2. パイナップルとキウイは食べやすい大きさに切る。
3. さつまいを鍋に入れて、ひたひたの水を加え火にかけて茹で、一度湯を捨てる。さつまいの皮をむく。
4. 3にAを入れて弱火でやわらかくなるまで煮る。煮えたら、フォークの背でよくつぶす。
5. さつまいが冷めたら、パイナップルとキウイを混ぜて、器に盛り付ける。



レーズンを飾っています！



## 27 みかんクリーム

(子どもひとりぶん)

食材名	分量
オレンジジュース	40g
砂糖	7.5g
片栗粉	5g (小さじ1と2/3)
卵黄	5g
プレーンヨーグルト	7.5g (大さじ1/2)

### つくり方

- 鍋に片栗粉と砂糖を混ぜ、オレンジジュースを少しずつ加える。
- 1を中火にかけ、とろみがつくまで混ぜて火からおろす。
- 卵黄を加えて混ぜる。強火にかけて、火をとおす。
- 少し冷めたら、ヨーグルトを混ぜて、器に入れて冷やす。

この  
好みでヨーグルトを  
そえる



## 28 牛乳かん

(子どもひとりぶん)

食材名	分量
粉寒天	0.8g
水	70g (大さじ4と小さじ2)
砂糖	5g (小さじ1と2/3)
牛乳	50g (大さじ3と小さじ1)

◆5人分を目安に作ってください!

### つくり方

- 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、よくかき混ぜる。完全に煮溶かす。
- 沸騰後、弱火にして、2分加熱し、砂糖を混ぜて溶かす。
- 少し冷めてから、牛乳を加えよく混ぜる。
- 型に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

季節の果物を入  
れると彩りが  
きれい!  
くこの実を  
入れました。



29

とうにゅうしらたま  
豆乳白玉フルーツ(子ども<sup>ひとりぶん</sup>1人分)

食材名	分量
豆乳	75g <sup>ラ</sup>
はちみつ	7g <sup>ラ</sup> (小さじ1)
白玉粉	25g <sup>ラ</sup>
砂糖	4.5g <sup>ラ</sup> (大さじ1/2)
水	25g <sup>ラ</sup> (大さじ1と小さじ2)
フルーツカクテル缶	適量

## つくり方

1. はちみつに豆乳を溶かし、冷蔵庫で冷やす。
2. 白玉粉に砂糖を入れ、水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さに練る。
3. 白玉粉を団子状に丸め、沸騰した湯で茹でる。団子が浮いてきたら、冷水にとる。
4. 器に1の豆乳を注ぎ、3の団子を入れてフルーツを飾る。



## ちゅうい

しらたまだんごはのどに詰まるので、幼児に食べさせないでください。

30

## ラッシー

(子ども<sup>ひとりぶん</sup>1人分)

食材名	分量
プレーンヨーグルト	125g <sup>ラ</sup>
冷たい水	65g <sup>ラ</sup> (大さじ4と小さじ1)
はちみつ	21g <sup>ラ</sup> (大さじ1)
レモン汁	10g <sup>ラ</sup>

## つくり方

1. ヨーグルトをボールに入れて泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
2. 1にはちみつとレモン汁と冷たい水を入れて、さらによく混ぜる。もし、味が濃い場合には、水を加える。

ヨーグルトを使った  
インドの飲み物



# みなとくへいわとしせんげん 港区平和都市宣言

かけがえのない美しい地球を守り、世界の恒久平和を願う人びと  
の心は一つであり、いつまでも変わることはありません。

私たちも真の平和を望みながら、文化や伝統を守り、生きがい  
に満ちたまちづくりに努めています。

このふれあいのある郷土、美しい大地をこれから生まれ育つこ  
どもたちに伝えることは私たちの務めです。

私たちは、我が国が『非核三原則』を堅持することを求めると  
もに、ここに広く核兵器の廃絶を訴え、心から平和の願いをこめ  
て港区が平和都市であることを宣言します。

しょうわ ねん がつ にち  
昭和60年8月15日

みなとく  
港区

<協力> みなと地域栄養士会  
東京都司厨士協会 港支部  
みなと保健所 生活衛生課

発行 港区みなと保健所 健康推進課  
〒108-8315 港区三田1-4-10  
電話：03 (6400) 0083  
FAX：03 (3455) 4460  
発行年度：25年度 第2版  
刊行物発行番号：25122-4241