



おやこ向け
アフター・レッスン

『こども食育レッスン1・2・3♪』

つづけて食べよう **赤** **黄** **緑**

食育
レシピ集

これからも続けて食べよう



台所は、お子さんにとって“見る・聴く・におい・触る・味わう”の5つの感覚や、心を育む絶好の場所です。調理前の食材に触れ、その食材の色や形、におい、音の感覚を繰り返し体験することによって、味わう感覚が育ちます。

このレシピ集は、赤・黄・緑の食べ物を使って、お子さんと一緒に野菜をちぎったり、トッピングしたり、また、お子さんが混ぜたり、こねたり、カップに注いだりと、親子で楽しく簡単に作れるメニューを掲載しています。



食卓の笑顔はごちそうです。

お子さんと一緒に作り、会話を楽しみながら、一緒に食べることで、親子のコミュニケーションがより豊かになることを願っています。

ぜひ、今後のご家庭での食育にご活用ください。

～美味しく楽しくトッピング～ 子どもと作る簡単タコライス

1人分
483kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
18.0g	18.3g	68.0g	94mg	4.4g	1.3g



*材料(4人分)

【A】

ご飯 …………… 茶碗4杯分(600g)
合挽き肉(豚・鶏) …………… 240g
玉ねぎ …………… 1/2個
サラダ油 …………… 小さじ1

【B】

レタス …………… 1/4個
トマト …………… 1個
きゅうり …………… 1/2本
アボカド …………… 1/3個
プロセスチーズ …………… 40g
(ピザ用チーズでも可)

【C】

ガーリックパウダー …………… 少々
カレー粉 …………… 小さじ1/2
ケチャップ …………… 大さじ3
ウスターソース …………… 小さじ2.5
顆粒コンソメ …………… 1.2g
砂糖 …………… 小さじ1
マヨネーズ …………… 小さじ4

*作り方

①【B】の食材の下準備をする。

レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。
きゅうりは薄切りに切る。
ヘタと種を除いたトマトとアボカドは1cm角に切る(アボカドはレモン汁をかけておくと色が黒くならない)。
プロセスチーズは食べやすい大きさに切る。

②【A】の玉ねぎはみじん切りにする。

フライパンにサラダ油をひき、火にかける。
【A】の挽肉と玉ねぎを炒める。
火が通ったら、マヨネーズ以外の【C】をいれ、水分が少なくなるまで炒める(焦がさないよう注意)。

③器に【A】を盛り、その上に【B】の食材をトッピングする。仕上げにマヨネーズを格子状にかけて出来上がり。

管理栄養士からのコメント

お子さんと一緒に野菜をちぎって、トッピングができるレシピとなっています。

会話を楽しみながら作り、一緒に食事をし、同じ時間を共有することで、食卓でのコミュニケーションを楽しみましょう。



パン粉いらすの ポテトコロッケ

1人分
342kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
8.4g	21.0g	37.3g	18mg	10.6g	1.1g



*材料(2人分)

豚挽き肉 60g
じゃが芋 200g
玉ねぎ 60g
人参 20g
油 4g
塩 2g
片栗粉 8g
片栗粉(水で溶く) 4g
水(水溶性片栗粉用) 12ml
マッシュポテトの素(フレーク状) 28g
揚げ油 適量

*作り方

- 1 じゃが芋は皮を剥き、適当な大きさに切って茹でる。
- 2 玉ねぎと人参をみじん切りにする。鍋に油をひいて熱し、玉ねぎと人参を炒める。
- 3 2がしんなりしたらひき肉を入れて、肉がダマにならないように混ぜ、塩を加えてひき肉に火が通るまで炒める。
- 4 1のじゃが芋をつぶし、3に入れてよく混ぜ合わせる。※じゃが芋は熱いうちにつぶさないと固くなるので注意
- 5 4を丸めて形を作り、片栗粉をまんべんなくつける。水溶性片栗粉にくぐらせて、マッシュポテトの素をしっかりとつける。
- 6 170℃の油で色がつくように揚げて出来上がり。

管理栄養士からのコメント

パン粉の代わりにマッシュポテトの素(フレーク状)を使用することで、小麦アレルギーのあるお子さんも食べることができます。見た目もパン粉のコロッケとさほど違いがありません。

また、炒め油・揚げ油をオリーブ油で代用すると、大豆アレルギーのあるお子さんも食べることができます。

※マッシュポテトの素は、製品によってはアレルギー物質が使用されていることがあります。マッシュポテトの素に限らず、使用する際はアレルギー表示を必ず確認しましょう。



かぼちゃのニョッキ

～米粉のホワイトソースがけ～

1人分
226kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
7.6g	4.8g	43.4g	146mg	3.8g	0.5g



*材料(2人分)

<ニョッキ生地>

かぼちゃ 200g

【A】

粉チーズ 10g

米粉 40g

牛乳 小さじ2

<ホワイトソース>

バター 小さじ1/3

玉ねぎ 20g

水 50cc

【B】

牛乳 100cc

顆粒コンソメ 小さじ1/3

米粉 小さじ2

<仕上げ>

【C】

パセリ粉 適量

黒こしょう 適量

EXオリーブ油 適量

粉チーズ 適量

*作り方

- ①ニョッキ生地を作る。かぼちゃを電子レンジで加熱し、皮を除いて（最後に使うので捨てない）ボウルに入れてつぶす。【A】もボウルに入れて混ぜ合わせ、生地をまとめる。
- ②①を手で小さく切り分け、好みの形にする。（写真は白玉だんごのように丸めて、真ん中をへこませています）
- ③②を沸騰した湯で茹でる。（生地が浮かんだら茹で上がりの目安です）
- ④ホワイトソースを作る。玉ねぎをみじん切りにし、バターで炒める。水を入れて煮る。柔らかくなったら【B】を入れ、かきまぜながら弱火でトロミがつくまで加熱する。
- ⑤皿にニョッキを盛り付け、④、仕上げの【C】と刻んだかぼちゃの皮を適量かけて完成。

管理栄養士からのコメント

かぼちゃはビタミンA・C・Eなどを豊富に含んでおり、栄養面でもとても優れた緑黄色野菜の一つです。

ホワイトソースを合わせることで、不足しがちなカルシウムも摂れますので、お子さんのおやつにおすすめしたい一品です。



親子で簡単☆手づくり ナン&カレー

1人分
336kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
15.6g	9.1g	53.9g	105mg	7.7g	2.2g



ナン

*材料(6人分・作りやすい分量)

強力粉……………250g
砂糖……………10g
塩……………2g(小さじ1/3)
ドライイースト……………4g
水……………150cc

*作り方

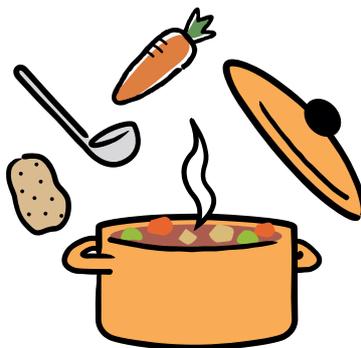
- ①強力粉・砂糖・塩・ドライイーストを混ぜ合わせ、水を少しずつ加えてこねる。
- ②5分ほどこねて、生地がまとまったら、ボールの中心においてラップをし、20～30分発酵させる。(生地が2倍程度になったらOK)
- ③生地がふくらんだら、ガス抜きをして6等分にカットし丸めて、ボールに戻し、ラップをして15分休ませる。
- ④平たくのばして、中火に熱したフライパンでこんがり焼き上げてできあがり。

管理栄養士からのコメント

《ナン》

フライパンで簡単にナンが作れます。油を全く使わず、時間がたってもモチモチのナンはあと引くおいしさです。残ったら、焼いた後にラップをして、冷凍保存ができます。

ナン1枚で食パン6枚切り1枚分と同じくらいのカロリーがあるので、食べすぎには注意しましょう。



夏野菜カレー

*材料(4人分)

鶏ひき肉120g

【A】

ズッキーニ 60g
なす 40g
玉ねぎ 1/2個
人参 1/2個

じゃが芋 1個
しょうが 1/2かけ
にんにく 1/2かけ
カレールー 36g
スライスチーズ 2枚
オリーブオイル 小さじ1
水 480cc

<飾り用>

オクラ 4本
れんこん 40g
かぼちゃ 80g
さやいんげん 40g
サラダ油(揚げ油)



管理栄養士からのコメント

カレーの定番野菜に夏野菜がたっぷりプラスされています。小さくカットするので、火の通りが早く、短時間でできます。暑い夏には嬉しいですね。

なす・トマト・きゅうりなどの夏野菜には体を冷やす効果がありますが、カレールーに含まれるスパイスやしょうが、にんにくといった香味野菜を合わせることで、体の中はぽかぽかです。胃腸の働きも活発になります。



*作り方

- 1 みじん切りにしたしょうが、にんにくをフライパンに入れ、オリーブオイルで焦がさないよう弱火で炒める。
- 2 ①に鶏ひき肉を入れて炒め、火が通ったら、5ミリ角に切った【A】と、1センチの角切りにしたじゃがいもを入れてさらに炒め、水を入れて野菜に火が通るまで煮る。煮えたらカレールーを粉々にして溶かされる。
- 3 「飾り用」のオクラは塩もみをし、水で流しながら毛をこそげ取り、さっと茹でる。れんこん、かぼちゃは薄切りにし、さやいんげんと一緒に素揚げする。
- 4 スライスチーズをカレーに混ぜ入れる。
- 5 カレーを器に盛り、素揚げの野菜を飾って完成！

長いものチーズフォンデュ

1人分
188kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
5.0g	7.4g	28.9g	64mg	3.5g	0.6g



*材料(4人分)

長いもの……………200g
玉ねぎ……………100g
バター……………5g
コンソメスープ……………200cc
生クリーム……………45g
ピザ用チーズ……………10g
パセリ……………少々

<付け合わせ>

ブロッコリー……………100g
食パン……………40g
プチトマト……………4個
さつまいも……………150g

*作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②食パンは一口大に切る。ブロッコリー・さつまいもは茹でる。プチトマトはヘタをとる。全て皿に盛り付けておく。
- ③①をバターで炒める。よく炒めたら、コンソメスープを入れて、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④③と長いも、生クリームをフードプロセッサーにかける。
- ⑤チーズフォンデュの器に③を入れ、ピザ用チーズを入れて、加熱する。パセリを散らして出来上がり。

管理栄養士からのコメント

通常のチーズフォンデュはチーズと白ワインで作られますが、今回は長いものをメインにし、お子さんもおいしく楽しく食べることができます。やけどには気をつけてくださいね。今回の付け合わせ以外にも、鶏肉やエビを加えるとたんぱく質が豊富になりますよ！すりおろした長いもは加熱することで、ふわふわモチモチの食感に変わります。いつもと違った食感を味わってください。



パプリカの丸ごとグラタン

1人分
181kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
8.8g	7.8g	23.2g	151mg	3.2g	0.5g



管理栄養士からのコメント

牛乳は加熱しても栄養成分に変化がないため、グラタン等の加熱料理にも最適です。また、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品にカルシウムが豊富に含まれていることは有名ですが、乳製品はカルシウムが体内でもっとも吸収されやすい食品です。

お子さんと一緒に、パプリカに具を入れたり、チーズをトッピングしても楽しいですね。



*材料(2人分)

黄パプリカ……………1個
赤パプリカ……………1個
玉ねぎ……………30g
ツナ缶(水煮)……………20g
コーン缶……………20g
アスパラ……………15g
バター……………5g
小麦粉……………15g
牛乳……………150cc
塩……………少々
こしょう……………少々
ピザ用チーズ……………15g
乾燥パセリ……………少々

*作り方

- 1 パプリカは上から1cm位のところで切る。種とわたを取り除き、ラップで包み電子レンジで2分程加熱する。
- 2 玉ねぎは薄切り、アスパラは斜め薄切りにし、ツナ缶とコーンは水気を切っておく。
- 3 フライパンにバターを熱し、玉ねぎとアスパラを炒める。しんなりしたら、ツナ缶とコーンを加えたのち、小麦粉を加えて混ぜ、粉っぽさがなくなったら牛乳を少量ずつ加える。
- 4 とろみがついたら塩・こしょうで味を調える。
- 5 ①のパプリカに、④を入れて上にチーズをちらして、180℃のオーブン(トースターでも可)で10分程焼く。焦げ目がついたら、上から乾燥パセリをかけて出来上がり。

にんじんとバナナの蒸しパン

1人分
161kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
4.4g	2.3g	31.5g	51mg	1.1g	0.4g



*材料(6人分)

ホットケーキミックス …… 200g
バナナ …… 1本
豆乳(無調整) …… 150~200cc
人参 …… 1/2本
ヨーグルト(無糖) …… 大さじ2~3



*作り方

- ①バナナはマッシャー(無ければすりこぎ等)でつぶす。にんじんはすりおろし、ボウルに入れる。
- ②ホットケーキミックス、ヨーグルトを加えて混ぜ、豆乳を加えて生地を調節する。(ホットケーキの生地よりも少しゆるいくらい)
- ③カップに半分を目安に②の生地を入れ、中火で7~8分蒸す。
- ④竹串を刺して、生地が付いてこなければ完成。(様子を見て1~3分程度追加する)

管理栄養士からのコメント

にんじんは、野菜の中でも特にβカロテンを多く含む、バナナは、果物の中でも特にカリウムを多く含む食材です。好んで胡麻などを足してみるのもオススメです。

とても簡単なので、お子さんと一緒に、混ぜてカップに流すこともできます。お子さんと一緒に楽しくおやつを作りましょう。



《ヘルシーポイント》

- ・好き嫌いが分かれる人参を、蒸しパンに入れることで食べやすくしました。
- ・もちもちとした食感ですが、卵で生地を調整するとふわふわになります。

提供：平成27年度 青森市子ども会議委員 チーム「KKS」

アレンジ自在！ お野菜たっぷり もちもち焼き

1人分
101kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
1.9g	2.4g	18.8g	18mg	1.7g	0.5g



*材料(4人分)

まいたけ …………… 55g
長ねぎ …………… 35g
ほうれん草 …………… 40g
大根 …………… 50g
人参 …………… 35g
薄力粉 …………… 40g
片栗粉 …………… 40g
顆粒だし …………… 小さじ1・1/2
水 …………… 90cc
ごま油 …………… 小さじ2

*作り方

- ①まいたけ、長ねぎ、ほうれん草はみじん切りにし、大根、人参は5mm四方の角切りにする。
- ②ボウルに入れた薄力粉、片栗粉、顆粒だしを水で溶き、そこに切った野菜を加え、よくからめる。
- ③熱したフライパンにごま油を入れ、作った生地をスプーンですくい、食べやすい大きさになるようにフライパンの上に静かに落とす。
- ④中火で熱し、フライパンを強くゆすっても形が崩れない程度に固まったら、フライ返しで裏返す。
- ⑤火を弱火にし、フライパンに蓋をして野菜に十分に火が通ったら器に盛り付ける。

管理栄養士からのコメント

片栗粉を使用することで、独特のもちもち食感が生まれています。野菜を生そのまま混ぜて焼くことにより、野菜に含まれる栄養素を逃すことなく摂ることができます。

調理も簡単なので、ご家庭でお子さんと一緒に作っていただきたい一品です。



あか・き・みどりをたべてげんきなからだをつくろう!

きいぼう
げんきのもとになる



あかっち
ちやにくになる



みどりん
からだのちょうしを
よくする

あかっち・きいぼう・みどりんイラスト
出典：教材「食育マッといょう3兄弟」 発売元：株式会社コンセル (Tel 048-442-8313)

食育レシピ集に関する
お問合せ

あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内) 母子保健チーム
〒030-0962 青森市佃二丁目19-13 電話：017-718-2987 FAX：017-718-2951