



おやこで一緒に
**おうち
ごはん！**



おうちでつくろう
とうほく



お子さんとのおうち時間を健やかに過ごせるように
親子でかんたんに楽しく作れるレシピをつくりました
お子さんと一緒に料理をするようになると
子育てがもっともっと楽しくなります

令和2年度おいしくとうほく食育推進事業 **いろはキッチン**

こどもでもつくれる ホテル風 スクラブルエッグ

カロリー 食塩相当量

130
kcal

0.6
g

材料（4人分）

卵	4個
牛乳	大さじ 2
塩	ひとつまみ
バター	15g

（つけあわせのサラダ）

レタス	4枚
ミニトマト	4個

いろはポイント

- 卵を割ったり、混ぜたり、自分でつくるのに挑戦！
- サラダにいろんな野菜をちぎってのせよう
- なれてきたお子さんだけでもつくれる

つくり方

- ① ボウルに卵を割って入れる。牛乳と塩を加えてきれいな色になるまでよく混ぜる。★泡だて器が混ぜやすい
- ② 中火で熱したフライパンにバターを入れて溶かす。
- ③ 弱火～弱めの中火にし、①を流し入れて20秒ぐらいそのままにする。卵の底が薄く固まってきたら、ヘラで外側から中央にひだをつくるように優しく混ぜる。
- ④ 半熟でまとまりが出てきたら火をとめ全体を混ぜ合わせ、お皿に盛り付ける。
- ⑤ つけあわせのサラダはレタスをちぎって、ミニトマトは半分に切って盛り付ける。



きっとピーマンが好きになる むげんピーマン



カロリー 食塩相当量

96
kcal

0.4
g

材料（4人分）

ピーマン	6個（180g）
シーチキン	1缶（70g）
Aごま油	大さじ1
中華スープの素	小さじ1
こしょう	少々
白ゴマ	小さじ1
かつお節	少々

つくり方

- ① ピーマンは半分に切り、種を取り出し、幅5mmの千切りにする。シーチキンは軽く油をきっておく。
- ② ①とAを耐熱皿に入れて混ぜ合わせる。ふんわりラップをし、電子レンジ600wで5分加熱する。
- ③ ラップを外して、しっかり混ぜ合わせたら、お皿に盛りつけて、白ゴマをふり、かつお節をのせて出来上がり。

いろはポイント

- 自分でつくれば苦手なピーマンがきっと好きになる！そんな魔法の味付け。
- 色んな野菜の味付けに応用ができます。

煮干しだしでほっこりおいしい さつまいものおみそ汁



カロリー 食塩相当量

77
kcal

1.1
g

材料（4人分）

煮干し	8本
水	600cc
さつまいも	120g
油あげ	1枚(10g)
長ネギまたは小ねぎ	20g
みそ	大さじ2

いろはポイント

- 小さな煮干しから美味しいだしがとれるんです。さつまいもの甘味も○
- 苦手な野菜をみそ汁にいれて苦手の克服にもなるよ！

つくり方

- ① 煮干しを前日の夜から水に入れておく。
- ② さつまいもはよく洗い、皮付きのまま食べやすい大きさのいちよう切りにする。

※さつまいもは固いから切るときは
大人と一緒に！

油揚げは湯通しし、細切りにする。ねぎは小口切りにする。

- ③ 煮干しが入ったまま、さつまいもを入れ、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。煮干しを取り出し、油揚げ、ねぎを入れ、みそを加える。



まめに切ってはかって まめ まめ サラダ

カロリー 食塩相当量

92

kcal

0.8

g

材料（4人分）

えだ豆むき身	40g
ゆで大豆	40g
にんじん	½本（50g）
きゅうり	½本（50g）
コーン缶	60g
◇手づくりしょうゆドレッシング （つくりやすい分量）	
オリーブオイル	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

つくり方

- ① ドレッシングの材料を全てまぜ合わせ、電子レンジで1分加熱して冷ます。
- ② にんじん、きゅうりは1cm角にきる。
★にんじんは大人が棒状に切ってゆでてから切らせてもOK
- ③ えだ豆、大豆、にんじんは歯ごたえを残すようにさっとゆでて、冷ます。
- ④ ③ときゅうり、コーン缶をまぜる。
- ⑤ ①のドレッシングを和える。

いろはポイント

- 細かい切り方にも挑戦！
小さいものをつかむ
親子でおはしの練習！
- 手づくりドレッシングで
どんな調味料が入っている
かを知ることができます。



材料（4人分）

人参	1/2本（80g）
白玉粉	80g
水（にんじんのゆで汁）	50cc
フルーツミックス缶 （冷やしておく）小1缶	
キウイ	2個

いろはポイント

- 白玉をこねたり、丸めたり、粘土遊びのように楽しもう！
- 季節の果物を飾ったり、型抜きしたりアレンジしてもOK！

つくり方

- ① キウイは皮をむき、いちよう切りにする。フルーツミックス缶と一緒にボウルに入れて冷蔵庫で冷やす。
- ② にんじんは、適当な大きさに切ってやわらかくゆでる。ゆであがったら、ゆで汁と一緒にミキサーにかける。
- ③ ②のにんじんと白玉粉をきれいな色になるまで混ぜ合わせる。小さめの団子状に丸め、真ん中をくぼませる。
★一人6個ぐらいの大きさでつくろう
- ④ 沸騰したお湯でだんごをゆで、冷水に入れる。冷めたらざるにあげて水切りをする。
- ⑤ 冷やしておいた①と、④の白玉を混ぜ合わせ、器に盛り付ける

ケーキのような押し寿司 デコushiケーキ

カロリー 食塩相当量

305
kcal

0.9
g

材料（4人分）

温かいご飯	茶碗4杯分
A酢	小さじ4
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
白ごま	小さじ2
ゆかり	小さじ2
スモークサーモン	8枚
むきえび	4尾
ミニトマト	4個
三つ葉	適量

つくり方

- ① ミニトマトは十字に切る。むきえびは茹でる。
- ② Aはよく混ぜておく。
- ③ ご飯を2等分し、片方にAと白ごま、もう片方にゆかりを混ぜる。
- ④ 丸い形（カップやセルクル）にお水をつけてとれやすいようにする。スモークサーモンをしき、③のご飯を2層にしき詰める。
- ⑤ 丸形を上下に返して中身をだし、ミニトマト、三つ葉、むきえびを飾る。

いろはポイント

- お寿司屋さんのまねをして楽しみながら、想像力を働かせましょう。
- 詰めるときは大人が押すのを手伝ってあげましょう
- ごはんから詰めて、カップ寿司にしてもOK
お好みの刺身をつめて、自分だけの海鮮どんぶりんをつくろう！

もっと親子料理にチャレンジ

Check

おいしく とうほく

oisiku_tohoku

東北町公式食育 Instagram



#おうちでつくろうとうほく
レシピが盛り沢山



親子料理におすすめの
レシピがどんどん登場！

絵本専門士と栄養士が選んだ
食育絵本を紹介



食べることがもっと好きになる！
絵本専門士 蛭名智子さん
オススメ！