
いろは KITCHEN



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

ごまトースト



いろは
Point



- 栄養豊富なごまを手軽にとれるから朝食やおやつにおすすめ
- ごまペーストは黒ゴマに変えたり、ビスケットにぬったりいろいろアレンジできる

#ぬる
#朝ごはん
レシピ

材料（4人分）

食パン（8枚切り） … 2枚
マーガリン…大さじ1
オリーブ油…小さじ1/2
白すりごま…大さじ1/2
砂糖…小さじ1

作り方

- 1 マーガリン、すりごま、オリーブオイル、砂糖を混ぜ合わせペースト状にする。
- 2 食パンに①のゴマペーストを塗り、オーブントースターで3分くらいこんがりと焼く。

□ 栄養価（1人当り）

エネルギー
101Kcal
塩分
0.4g

たんぱく質
2.5g
脂質
4.5g

ブロッコリーとトマトのサラダ



いろは
Point



- 食べやすいように一緒に考えながらかんたんに作れるサラダ
- ブロッコリーはゆでるより、レンジで加熱の方が栄養をたっぷりとれる。茎の部分にも栄養がたっぷりあるから一緒に使うのもGOOD

#和える
#朝ごはん
レシピ

材料（4人分）

ブロッコリー… 1株

ミニトマト… 6個

ツナ缶… 1缶

マヨネーズ…大さじ2

塩コショウ…少々

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。耐熱皿にのせ、600Wのレンジで2分加熱する。冷水にとり水気をしっかりきる。
- 2 ミニトマトはヘタを取って洗い、4等分に切る。ツナ缶は汁気をきっておく。
- 3 ボウルに①のブロッコリー、②のミニトマト、ツナ缶を入れ、マヨネーズと塩こしょうで和える。

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
50Kcal
塩分
0.3g

たんぱく質
5.2g
脂質
4.9g

五目納豆

いろは
Point

- 野菜もカルシウムもとれちゃうレシピ
- 野菜や味付けはお好みで変えても◎

#まぜる
#朝ごはん
レシピ

材料（4人分）

納豆…4パック
 納豆のたれ… 4袋
 オクラ… 3本
 人参… 1/3本
 ベビーチーズ… 4個
 しらす… 20g
 しょうゆ…少々（お好みで）

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
116Kcal
 塩分
0.3g

たんぱく質
9.9g
 脂質
5.1g

作り方

- 1 オクラは塩（分量外）でゆで、冷水にとり、小口切りにする。にんじんは5mmぐらいの厚さのいちょう切りまたはサイの目切りにし、茹でる。しらすはゆでる。
※全て水気をしっかりきる
- 2 ベビーチーズは1cm角に切る。
- 3 ボウルに納豆と①と②の材料を入れ、納豆の付属のたれを加えて、全体的に混ぜ合わせる。 ※お好みで醤油を加える。

鮭のホイルカップ焼き

いろは
Point

- ホイル焼きよりかんたんな「ホイルカップ焼き」
- お弁当にもオススメ
- きのこと野菜は下茹ですれば時短に

#蒸す
#作り置き
レシピ

材料（4人分）

鮭… 200g
 にんじん… 40g
 しめじ… 20g
 玉ねぎ… 80g
 ピザ用チーズ… 40g
 マヨネーズ… 20g
 バター… 8g
 水…適量

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
223Kcal
 塩分
1.6g

たんぱく質
15.9g
 脂質
16.2g

作り方

- 1 しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。玉ねぎは薄切り、人参は細切りにして下茹でをする。鮭は一口大に切る。
- 2 ホイルカップにバターを入れ、①の鮭、野菜をのせる。上からマヨネーズをかけチーズをトッピングする。
- 3 フライパンに②のホイルカップをならべ、適量の水を加える。蓋をして中火で10分ほど加熱する。（フタを布巾で包み水滴が落ちないようにする）
- 4 鮭に火が通ったら出来上がり。※火が通っていなければフライパンに水を加えてもう一度蒸す。

こいのぼりバーグ



いるは
Point!



- ハートやお花、いろいろな形にアレンジしてみよう
- 目やウロコを違う具材に変えても◎

#かざる
#ごちそう
レシピ

材料（4人分）

鶏ひき肉…140g

おから… 60g

玉ねぎ… 40g

いんげん… 16g

※太めのもの

サラダ油…大さじ1

ブロッコリー… 60g

にんじん… 80g

調味料A

にんにく（おろし）

小さじ1

生姜（おろし）

小さじ1

水 60ml

片栗粉 24g

塩 小

コショウ（お好み）

ポン酢（お好み）

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
124Kcal
塩分
0.6g

たんぱく質
9.2g
脂質
4.8g

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。いんげんは小口切りにする。にんじんの細い部分は半月切り、太い部分はいちょう切りにする。
- 2 ボウルにとりひき肉、おから、①の玉ねぎ、調味料Aを混ぜ合わせ、肉だねをつくる。
- 3 ②の肉だねを魚の形に整えて、いんげんを目に、にんじんをウロコの形になるように飾る。※いんげんが細い場合はハサミできって目や口にする。
- 4 フライパンまたはホットプレートにサラダ油を熱し、③をのせ、蓋をして弱火～中火で10分位じっくり焼く。中まで火が通ったら器に盛り付け食べやすく切ったブロッコリーを飾る。

サバのからあげりんごソース



いろは
Point



- りんごと玉ねぎの甘味が魚の臭みをやわらげる
青魚が苦手な子にもオススメ
- りんごソースは肉や野菜にも合う万能ソース

#揚げる
#ごちそう
レシピ

材料（4人分）

塩サバ（切り身）

… 2切れ

酒… 小さじ2

片栗粉… 適量

揚げ油… 適量

りんごソース

りんご… 1/2個

玉ねぎ… 1/2個

しょうゆ… 小さじ1と
1/2

砂糖… 小さじ1と1/2

酢… 小さじ2

作り方

- 1 サバは骨があればとり、4等分にそぐように切る。酒をふって10分位置しておく。
※サバからでた水気はペーパータオル等で軽くふき取る。
- 2 りんごソースを作る。りんごと玉ねぎを別々にすりおろす。フライパンに玉ねぎを入れ、色が変わる程度に炒めたら、りんごとしょうゆ、砂糖、酢を加えてひと煮たちさせる。
- 3 ①のサバに薄く片栗粉をまぶしておく。
- 4 鍋底から2センチ程度に油を注ぎ180℃に温めておく。鯖を4～5分揚げる。キッチンペーパーで余分な油をとり、器に盛りつけてりんごソースをかける。

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
201Kcal
塩分
0.9g

たんぱく質
8.4g
脂質
13.3g

旬の夏野菜と甘辛が食欲をそそる

カラフル夏野菜ジャージャーめん

いろは
Point!

- 苦手な野菜も、小さく切ったり、甘辛いトロみのついたひき肉とよく合って食べやすい。
- ピーマンやナス、他の夏野菜に変えても◎

#いためる
#ごちそう
レシピ

材料（4人分）

冷凍うどん…2玉

豚ひき肉… 200g

赤パプリカ… 1/2個

黄パプリカ… 1/2個

いんげん… 10本

水… 100ml

水溶き片栗粉…大さじ2

鶏がらスープの素… 5g

肉みその調味料

にんにく（おろし）

小さじ1

生姜（おろし）

小さじ1

テンメンジャン

大さじ2

しょうゆ 大さじ1

砂糖 小さじ1

作り方

- 1 パプリカは1センチ角に切る。いんげんは1センチの小口切りにし、下茹でする。
- 2 豚ひき肉は湯通しをする。肉味噌の調味料を合わせておく
- 3 フライパンにサラダ油を熱し②の豚ひき肉と肉みそ調味料を加え炒める。肉の色が変わるくらい炒めたら、①のパプリカ、いんげんを加えてさっと炒める。
- 4 具材にある程度火が通ったら分量の水と鶏がらスープの素を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 うどんを表示通りにゆで、冷水でもみ洗いし水気をきる。うどんを器に盛り付け④の肉みそをたっぷりかけて出来上がり。

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
267Kcal
塩分
2.7gたんぱく質
14.2g
脂質
8.5g

じゃがいものサクサクパンケーキ
チーズポテトケーキ

いろは
Point /



- じゃがいもの食感とチーズの風味が◎
- 食感をだすためにじゃがいもは少し太め、かるく茹でる
- まぜるのが難しいときは、水分を調整して

#まぜる
#かんたん
おやつ

材料（4人分）

ホットケーキミックス… 200g
水又は牛乳… 100ml
じゃがいも… 1個
卵… 1個
ピザ用チーズ… 40g
サラダ油… 小さじ1

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
251Kcal
塩分
0.8g

たんぱく質
7.9g
脂質
6.0g

作り方

- 1 じゃがいもは太めの千切りにしてかるく茹でる。
- 2 水又は牛乳と卵を混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを混ぜ合わせる。
- 3 ①、②とピザ用チーズを混ぜる。
- 4 ホットプレートまたはフライパンにサラダ油を熱し、③をまるくおとす。両面4分くらい弱火でじっくりきれいに焼いたら出来上がり。

「カルピス」でつくるおとうふマフィン



いろは
Point



- 材料3つで簡単につくれる
- 豆腐は水切りしなくてもOK
- 消化の良い豆腐とカルピスが良い組み合わせ

#まぜる
#かんたん
おやつ

材料（4人分）

カルピス（原液） … 80ml
ホットケーキミックス… 200g
絹ごし豆腐… 120g

作り方

- 【下準備】
オーブンを190℃に余熱しておく
- 1 ボウルに材料をすべて入れ、均一になるまで混ぜる。
 - 2 マフィンカップに流し入れ、190°のオーブンで約15～20分焼く。

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
209Kcal
塩分
0.5g

たんぱく質
5.4g
脂質
3.0g

ハッピー
保育園

ザクザク食感がたまらない オートミールが入った おとうふコロコロドーナッツ



#まるめる
#ヘルシー
おやつ



- オートミールの食物繊維と豆腐のたんぱくが質たっぷり
- 噛み応えもあって食べ応えあり

材料（4人分）

オートミール… 80g
薄力粉… 25g
砂糖… 10g
塩…ひとつまみ
ベーキングパウダー… 3g
水切り豆腐… 75g
揚げ油…適量
シナモンパウダー又は砂糖（お好み）

□ 栄養価（1人当り）

エネルギー
166Kcal
塩分
0.4g

たんぱく質
4.2g
脂質
6.8g

作り方

- 【下準備】豆腐は事前に水切りしておく
- 1 オートミールは袋にいれ細かく砕いて、薄力粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。水切りした豆腐をくずしながら加え、ヘラでよく混ぜ合わせる。
 - 2 ①を団子状またはドーナッツ状にしたり、好きな大きさに丸める。
 - 3 フライパンに2cm程度油を注ぎ160℃～170℃に温め、②のドーナッツを油できつね色になるまで揚げる。揚がったら、キッチンペーパーで余分な油を落とす。お好みでシナモン又は砂糖をかける。



いろは
Point



- 材料3つで混ぜるだけの簡単おやつ
- 楽しく板チョコを割ったり、形をつくらう

#まぜる
#カフェ
おやつ

材料（4人分）

ホットケーキミックス… 200g

ホイップクリーム… 100g

板チョコ（ブラック）… 1枚

□ 栄養価（1人当り）

エネルギー
358Kcal
塩分
0.6g

たんぱく質
5.1g
脂質
15.9g

作り方

【下準備】

オーブンを170℃に余熱しておく。

- 1 板チョコを適当な大きさに割る又は1cm角に切る。
- 2 ホットケーキミックスにホイップクリームを加えて、ヘラでさっくり混ぜる。
- 3 ②に①のチョコを加えてひと固まりにする。丸く形を整える。2センチくらいの厚さに平らにし、包丁で8等分に切れ目を入れておく。オープンシートに並べ、170℃のオーブンで焼き具合をみながら10～15分焼く。

サクサク もちもち ぐるぐる
らせんアメリカンドッグいろは
Point

- こどもに人気のアメリカンドッグはイベントにおすすめ
- 生地は乾燥しやすいので注意 水分量を調節しましょう
- ウィナーをきれいな、らせんに切るコツはゆっくり前に回しながら、前後に動かして、カットの幅を一定に保つこと

#まるめる
#かんたん
おやつ

材料（8本分）＊作りやすい分量

ウィンナーソーセージ… 8本（長め）

ホットケーキミックス… 100g

水…大さじ2

揚げ油…適量

ケチャップ、マスタード（お好みで）

作り方

- 1 ウィナーの中心に串を刺し包丁を斜めに当ててウィンナーを回転させながら先端まで切り込みを入れる。ウィンナーをカットしたら伸ばして広げる。
- 2 ボウルにホットケーキミックスと水を入れ、かき混ぜる。軽く手でこねてひとまとめにする。
- 3 ②の生地を棒状に伸ばし、8等分にする。生地がベタつく場合手のひらで転がして15センチ位の棒状に伸ばす。
- 4 ③の生地を串にさし、①のウィンナーを巻きつける。160～170℃の油で2～3分くらい揚げたら出来上がり。

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
250Kcal
塩分
1.0gたんぱく質
7.2g
脂質
14.5g



いろは
Point



- しょうゆとごま油が味のポイント
- 蒸すときは固めのカップを使うと高さがでてきれいな仕上がり
- カップにお湯が入らないようにやさしく加熱しましょう

#まぜる
#かんたん
おやつ

材料（4人分）

ホットケーキミックス… 100g

卵… 2個

三温糖… 50g

※黒糖や砂糖でもOK
（お好みで）

ドライフルーツ 少々

黒いりごま 少々

調味料A

牛乳 60ml

サラダ油 大さじ1

しょうゆ 大さじ1/2

ごま油 大さじ1/2

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
188Kcal
塩分
0.4g

たんぱく質
5.1g
脂質
3.8g

作り方

- 1 ボウルに卵を割り入れ、ときほぐし、三温糖を加えてよく混ぜたら、調味料Aも加えてよく混ぜる。
- 2 ①にホットケーキミックスを加えて、だまにならないように混ぜあわせ、型の6~7分目まで流しこむ。お好みでドライフルーツやゴマを散らす。
- 3 蒸気の上上がった蒸し器に②を入れ、蓋をして、12~13分蒸す。フタを布巾で包み水滴が落ちないようにする。
※蒸し器が無い場合はお湯を1~2センチ入れたフライパンにカップを置いて15~16分蒸す。
- 4 竹串を刺して生地が付いてこなければ出来上がり。



いろは
Point



- パイ生地の代わりに餃子の皮をつかったキッシュ
- 生地をさっくりきれいな形にしたいときは餃子の皮を固めのアルミカップで2枚の間に重ねてトースターで焼くと◎

#焼く
#やさいのおやつ

材料（4人分）

かぼちゃ… 50g

玉ねぎ… 30g

ベーコン… 2枚

餃子の皮（大判）

… 6枚

オリーブ油…適量

塩コショウ…少々（お好みで）

卵ソース

卵 1個

牛乳 50ml

生クリーム 50ml

コンソメ 1/2個

ピザ用チーズ 3枚

作り方

- 1 かぼちゃは種と綿をスプーンで取り除き1cm角で3~4cmの棒状に切る。少し柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- 2 玉ねぎ、ベーコンは薄めの千切りにする。フライパンにオリーブ油を熱し、②の玉ねぎとベーコンを炒めて、塩こしょうをする。ある程度火が通ったら取り出す。
- 3 卵ソースを作る。卵は泡立て器で空気を含ませるように溶き、牛乳、生クリーム、コンソメを加えて混ぜる。（コンソメは少量のお湯で溶いておくと混ざりやすい）
- 4 餃子の皮をアルミカップの上に並べ、①と②を均等に入れ、③のソースを流し入れる。上からピザ用チーズをトッピングしたらアルミホイルをかぶせオーブントースターで10分加熱する。そのあとアルミホイルを外して2~3分加熱してチーズに焦げ目をつける。

栄養価（1人当り）

エネルギー
196Kcal
塩分
0.9g

たんぱく質
6.2g
脂質
14.7g



親子で一緒に
おうち
ごはん！



おうちでつくろう

とうほく



子どもがよろこぶ保育園の人気レシピが集まりました

子どもの“やってみたい”に合わせて 料理のやり方を選んで

いろんな保育園のレシピをおうちでつくってみよう