



2022

いろは KITCHEN

おうちでつくろう
とうほく

Recipe Book

お子さんとのおうち時間を健やかに過ごせるように
親子で簡単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

子どもがよろこぶ保育園の人気レシピが集まりました

「#おうちでつくろうとうほく」をテーマにお子さんとの時間を健やかに過ごせるように保育園と一緒にレシピ集をつくりました
どのレシピも保育園で人気の親子で楽しく作れるものばかり
お子さんと一緒に調理する、食事をする楽しさや大切さを実感してみませんか？

子どもの “**やってみたい**” に合わせて 料理を選んで
いろいろな保育園のレシピをおうちでつくってみよう



contents

- | | | | |
|----|------------|----|-------------|
| 01 | カルシウムおにぎり | 02 | 炊き込みご飯 |
| 03 | なんちゃって肉まん | 04 | さんまのけんちゃん焼き |
| 05 | 鮭のチーズパン粉焼き | 06 | ミモザサラダ |
| 07 | チーズポテト | 08 | フライdeうどん |
| 09 | スイカのポンチ | 10 | 豆腐団子 |
| 11 | ココア蒸しパン | 12 | 3色マーブル蒸しパン |
-

point

料理を子どもと楽しむコツは3つ

1. 「きれいに」「ちゃんと」「効率良く」を求めない

料理は普段やらない作業がたくさん出てきます。汚したり、こぼしたりしますが、子どもを怒らないことが大事です。

あせらず「自分でつくれた!」と思えるようにほめてあげましょう。

2. 子どもの集中力は10分ぐらいと割り切る

「全部やらせてあげたい」と思いがちですが、最初から最後までたどりつけなくても大丈夫です。一緒に料理して、マイ包丁を持つだけでも子どもはうれしいものです。料理に途中で飽きてしまっても、頑張った成果を一緒に喜びましょう。

3. 遊びのように楽しんで料理しよう!

こどもにとって「遊び」こそが「学び」です。

「食育するぞ!」と気負わず、大人も一緒になって楽しんでください。

準備はOK? さあはじめましょう!

COLUMN 親子料理のすすめ

作ること食べることって
ほんとに大切!

5歳児の今が調理体験の最適な時期。社会性が発達し、体験させる事で簡単な手伝い・料理ができるようになります。手伝い、料理や献立、野菜づくり等を教え、楽しい体験をさせましょう。好き嫌いの改善にもつながります。

また、子どもの頃の調理体験は大人になってからの食生活に与える影響が大きく、幼児・学童期の調理に関わる手伝いの回数、調理体験の回数が多いほど、大人になっても望ましい食生活が送れることが明らかになっています。食事作りに関わる手伝いをしている幼児・児童の方が、食知識が高いことも報告されています。

カルシウムおにぎり



いろは
Point



- しらすに小松菜、ごま、チーズで子どもの成長に大切なカルシウムをたっぷりとれる
- チーズとごはんって意外に合うんです！

まぜる
にぎる

材料（4人分）

精白米 … 1合
しらす干し … 8g
かつお節 … 2g
小松菜 … 15g
白ごま … 2g
チーズ … 30g

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
166Kcal
塩分
0.3g

たんぱく質
5.0g
脂質
2.6g

作り方

1. 米は普通に炊く。
2. 小松菜を茹でて絞り、1cm幅に切っておく。
3. しらす干しを乾煎りし、2の小松菜を加えて炒め、水気を飛ばす。
4. チーズは1cmのサイコロ状に切っておく。
5. 炊きあがったご飯に2と3、かつお節・白ごまを加えて混ぜる。
6. ご飯の熱が少しとれてきたら4のチーズを混ぜて、おにぎりにする。

炊き込みご飯



いろは
Point



- 炊飯器におまかせで、豪華な一品になる炊き込みご飯は忙しいママパパの強い味方！
- 鶏もも肉のうまみ、ごぼうや椎茸の風味が◎
- もち米を使わず白米だけでもおいしい

#炊く
#切る

材料（6人分）

白米… 3合	(A)
もち米… 1合	醤油 … 30cc
人参 … 100g	酒 … 15cc
ごぼう … 100g	みりん … 18g
干し椎茸 … 7g	サラダ油 … 5g
鶏もも肉 … 200g	

作り方

1. 干し椎茸をぬるま湯に20分くらいつけてもどす。（戻し汁200mlとっておく）
2. 白米、もち米を研いで、水気をきっておいておく。
3. 鶏もも肉は1cm角に切り、人参、ごぼう、1の椎茸は千切りにする。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3の鶏もも肉を炒める。肉に火が通ったら人参、ごぼう、椎茸をさっと炒めて、(A)の調味料と1の椎茸の戻し汁を入れてひと煮立ちする。ザルとボウルに煮込んだ具と汁を分ける。
5. 炊飯器に2のお米、4の具と4合分の汁を入れて混ぜ、炊飯器で炊く。
6. 炊きが終わったら具とご飯をよく混ぜる。

□ 栄養価（1人当り）

エネルギー
394Kcal
塩分
1.2g

たんぱく質
15.2g
脂質
5.2g

なんちゃって肉まん



いろは
Point



- 味も優しく、皮もやわらかいので食べやすい
- ラップに1個ずつ包んで冷凍保存も可能
- 具材はあまり水分がない方がきれいに作りやすい

#炒める
#蒸す

材料（4人分）

〈A肉まん生地〉

- 小麦粉 … 100g
- 砂糖 … 8g
- ベーキングパウダー … 3g
- 塩 … ひとつまみ
- サラダ油 … 4g
- 水 … 1/2カップ

- 豚ひき肉 … 50g
- 玉ねぎ … 30g
- オイスターソース … 小さじ1
- ごま油 … 適量
- 〈水溶き片栗粉〉
 - 片栗粉 … 小さじ1
 - 水 … 小さじ1

- ・厚めのアルミカップ
- ・蒸し器

作り方

1. 〈A〉を混ぜ合わせる。少しずつ水を加えて、生地を作る。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。
3. 2と豚ひき肉をごま油で炒める。オイスターソースを加えて、水溶き片栗粉でトロミをつける。
4. ホイルカップに1の生地を少し、3の具、1の生地の順にのせる。同じものを何個か作り、蒸し器で10～15分蒸す。

フライパンの場合

フライパンに水を沸騰させ、プリンカップなどの容器に生地の入ったアルミカップを入れ、蓋をして弱火で15分程蒸す。

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
157Kcal
塩分
0.6g

たんぱく質
4.5g
脂質
4.6g

こんがりした焼き色が食欲をそそる

さんまのけんちゃん焼き

いろは
Point

- 塩焼きとはちょっと変わった調理法。野菜も豆腐もいろいろな食感が楽しめるヘルシーな一品

#切る
#オーブン

材料（4人分）

さんま（3枚おろし）	木綿豆腐 … 1/3丁
… 2枚	〈A〉
酒 … 小さじ1	卵 … 20g
しょうゆ … 小さじ1	小麦粉 … 大さじ1
生椎茸 … 10g	醤油 … 小さじ1
人参 … 20g	塩 … 少々
小ネギ … 10g	
サラダ油 … 小さじ1	

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
189Kcal
塩分
0.6g

たんぱく質
11.4g
脂質
13.6g

作り方

- 〈下準備〉豆腐を水切りしておく
1. さんまは食べやすい大きさに切り、酒・醤油につける。
 2. 〈A〉を合わせておく。水切りした豆腐をつぶしながら合わせる。★小麦粉は少量の水で溶いてから卵を入れるとダマになりにくい。
 3. 椎茸・人参は千切り、小ネギは小口切りにする。
 4. フライパンにサラダ油を温め、3をやわらかくなるまで炒める。
 5. さんまを天板にのせ、2と4をさんまの上ののせて180℃のオーブンで15分焼く。（魚焼きグリルでも可）

鮭のチーズパン粉焼き



いろは
Point



- 鮭は秋鮭などの脂が少ないものを選ぶと◎
- 鮭以外の魚や食材でもアレンジできる
- パン粉に粉チーズを混ぜるのがポイント

#まぶす
#焼く

材料（4人分）

鮭切り身 … 4切れ
塩こしょう … 適量
小麦粉 … 適量
卵 … 1個
パン粉 … 1/2カップ
粉チーズ … 大さじ4
乾燥パセリ … 少々
サラダ油 … 適量

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
190Kcal
塩分
0.6g

たんぱく質
17.4g
脂質
11.1g

作り方

1. 鮭は水気をふきとり塩こしょうをし、小麦粉を両面にまぶし、とき卵をつける。
★鮭は骨なしを使うと食べやすい。半分に切ると火も通りやすく調理しやすい
2. パン粉・粉チーズ・乾燥パセリをまぜ合わせる。
3. 1の鮭に2の衣をまぶし、少し多めのサラダ油を温めたフライパンで、両面を焼いて出来上がり。

ミモザサラダ



いろは
Point /



- カラフルな具材と卵が雪上に咲くミモザの花をイメージ
- ゆで卵をマッシュしたり、裏ごししたり、ふりかけたり
きれいにかざりつけしたりと子どもと楽しめる

#切る
#かざる

材料（4人分）

ブロッコリー … 100g
卵 … 1個
マヨネーズ … 大さじ1
塩こしょう … 少々
粉チーズ … 大さじ1
ミニトマト … 8個

作り方

1. ブロッコリーを小房に分けて茹でる。
2. 茹で卵を作り、黄身と白身に分ける。白身を粗みじんに切り（又はマッシャーで軽くマッシュする）、塩こしょうをふっておく。黄身は裏ごししておく。
3. 1のブロッコリーをマヨネーズで和え、皿に盛りつける。上に2の白身、黄身の順に盛り付け、最後に粉チーズをふりかける。
4. ミニトマトを半分に切り、周りに飾りを付けたら出来上がり！！

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
69Kcal
塩分
1.4g

たんぱく質
3.9g
脂質
4.8g

チーズポテト



いろは
Point



- じゃがいもを茹でるときにいれるコンソメが塩味の決め手
- お弁当おかずにもオススメのレシピ

#切る
#ゆでる

材料（4人分）

じゃがいも … 360g

固形コンソメ … 4g

塩 … 2g

ピザ用チーズ … 60g

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
122Kcal
塩分
1.3g

たんぱく質
4.9g
脂質
4.0g

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、ひと口大のさいの目切りする。
2. 1を鍋に入れ、かぶる位の水を注ぎコンソメと塩を加え、10分～15分程加熱し竹串が通ったら火を止める。
3. 茹で汁を捨て中火にかけ、鍋をゆすり、粉が吹くまで水分を飛ばす。
4. 3をフライパンに移し、チーズをトッピングして蓋をして中火で約5分～6分程焼く。チーズが溶けたら完成。

もちもち食感がやみつきになる

フライdeうどん！

いろは
Point

- しっかり揚げると表面がカリッと おやつにちょうど良い
- 味付けを砂糖やカレー粉に変えてシャカシャカ楽しもう！

#ふるふる
#揚げる

材料（4人分）

茹でうどん … 100g
 小麦粉（薄力粉） … 18g
 塩 … 4.5g
 揚げ油 … 適量
 トマトケチャップ … 適量

作り方

1. ビニール袋に茹でうどんを入れ、その上に塩をまんべんなく振りかけ、袋の口を押えながらシャカシャカと振る。
2. 1の袋に小麦粉を入れ、振り混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を温め、180℃になったら2のうどんを半分位の長さにちぎりながら入れ、2～3分揚げる。
4. めんがきつね色になれば出来上がり。お好みでトマトケチャップをつけてどうぞ！！

□ 栄養価（1人当り）

エネルギー
104Kcal
 塩分
1.2g

たんぱく質
1.9g
 脂質
2.2g

夏にピッタリ★キャンプやBBQで盛り上がる事間違いないナシ

スイカのポンチ

#くりぬく
#かざる

- スイカをまるごと器に使ったフルーツポンチは子どもの憧れ
- スイカの器をギザギザにしたり、残りのスイカをジュースにしたりと自分なりのアレンジを楽しんで

材料（4人分）

小玉スイカ … 1/2個

バナナ … 1本

パイナップル … 2切れ

黄桃缶 … 1切れ

カルピス … 適量

（好みの濃さに割る）

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
92Kcal
塩分
0.0g

たんぱく質
1.1g
脂質
0.2g

作り方

1. スイカは横半分に切り、スプーンで中身をくり抜く。（器に使うのできれいに実を取る。）
2. くり抜いた中身の種をフォークで取り、大きいものはひと口大に切る。
3. バナナは皮をむいて2～3mm厚さの輪切り、パイナップルと黄桃缶をひと口大に切る。
4. 1のスイカの器に2と3のフルーツを全部盛り付けて、カルピスを冷水で好みの濃さに割って注げば完成！！

豆腐だんご



いろは
Point



- 豆腐の水切りなしで作れる子どもが大好きなおやつ
- 固さの調節が難しい場合は豆腐を水切りしましょう
- タレは焦げないようにかき混ぜながら

#こねる
#まるめる

材料（4人分）

絹ごし豆腐 … 200g

白玉粉 … 100g

〈A〉

醤油 … 大さじ2

片栗粉 … 大さじ2

水 … 100cc

作り方

1. 豆腐と白玉粉を粉っぽさがなくなるまでこね、ひと口大にひらべったく丸める。
2. 鍋にお湯をわかして、①の団子を入れ、浮いてくるのを待つ。（一度に沢山入れないようにする。）浮いてきたら網ですくい、水の入ったボウルに移す。
3. 小さめの鍋に〈A〉の調味料を混ぜ、ひと煮たちさせる。
4. 2の水気をきり、3のタレをかけて完成。
※タレは好みにより砂糖・片栗粉の量を調整してください。

□ 栄養価（1人当たり）

エネルギー
161Kcal
塩分
1.2g

たんぱく質
4.8g
脂質
1.8g

ココア蒸しぱん

#まぜる
#蒸すいるは
Point /

- 材料3つで簡単につくれる簡単蒸しパン
- お好みにチョコレートやナッツ、ドライフルーツをトッピングしたり、デコレーションして楽しめます。

材料（4人分）

ホットケーキミックス … 200g
水 … 240cc
ミルクココア … 80g

作り方

- 〈下準備〉蒸し器を沸かしておく
1. ボウルに材料を全て入れ、なめらかになるまで混ぜる。
 2. 1を型の6～7分目まで流し入れる。
 3. 12～15分蒸す。

- ・マフィンカップ/厚めのアルミカップ
- ・蒸し器

□ 栄養価（1人当り）

エネルギー
265Kcal
塩分
0.6g

たんぱく質
5.3g
脂質
3.5g

3色マーブル蒸しパン



いろは
Point



- マーブル模様をきれいにつくるコツは混ぜすぎない事
ハートや波など色々なアレンジを楽しんで
- カラフルだからおもてなしやパーティーレシピにも◎

#まぜる
#蒸す

材料（4人分）

ホットケーキミックス	牛乳（調節用）
… 230g	… 各大さじ1～2
〈A〉	バター … 35g
砂糖 … 60g	スキムミルク
卵 … 2個	… 大さじ1と1/2
牛乳 … 大さじ4	人参 … 70g
マヨネーズ	ほうれん草
… 大さじ1	… 50g
	鮭フレーク … 大さじ2

□ 栄養価（1人当り）

エネルギー
178Kcal
塩分
0.4g

たんぱく質
5.0g
脂質
6.4g

作り方

1. 人参はすりおろす。ほうれん草は茹でてミキサーにかけるかすりばちでつぶす。
2. ホットケーキミックスにスキムミルクを加え、泡だて器で粉を混ぜてふんわりさせる。〈A〉を加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。まだ粉が残っている状態で溶かしバターを加え、さらにさっくり混ぜる。
3. 2を3等分して1のにんじん、ほうれん草と鮭フレークをそれぞれに加え混ぜる。※野菜などの水分量で生地の高さが変わるのでそれぞれ牛乳を加え調節する。
4. カップに3色の生地を流し入れ、箸で「の」の字を書く様にしてマーブル状にする。
5. 蒸し器で12～15分蒸す。

もっと
もっと

親子料理に/🍴 チャレンジ

contents
01

いろはキッチン#おうちでつくろうとうほく 2020-2021



2020レシピ



QRコードから
レシピをDL



2021レシピ



QRコードから
レシピをDL

contents
02



東北町公式食育
インスタグラム

oishiku_tohoku

おいしくとうほく



OISHIKU_TOHOKU



スマホで見れる食育レシピ



作り方を動画でチェック



町の特産品レシピ満載

Special contents

食育絵本で
つくること
たべること
がもっと楽しくなる

栄養士×絵本専門士
食育絵本紹介



オンライン絵本
読み聞かせ会
開催予定

※詳細は後日お知らせ

2022いろはキッチン#おうちでつくろうとうほくレシピBOOK

発行/編集 — 東北町保健衛生課

レシピ提供 — ハッピー保育園/上野保育園/わかさぎ保育園/第二保育園/第三保育園/
小川原保育園/中央ポプラ保育所/ポプラ保育園/乙供文化保育園/水喰保
育園/乙供保育園/カナリヤ保育園 (敬称略、順不同)

調理協力 — 東北町食生活改善推進委員会

補助金 — 令和4年度青森県元気な地域づくり支援事業補助金「おいしくとうほく」
食育推進事業