



元気で
いただきます

レシピ集

乳幼児親子向け
～おいしい・かんたん・おすすめレシピ～

* 食育とは *

- (1) 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- (2) 様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること

平成17年度、乳幼児親子を対象に、中村学園大学・短期大学の学生、先生と地域でボランティア活動を実践している食生活改善推進員協議会と保健福祉センターの共働で「元気でいただきます料理講習会」を開催しました。

講習会で実習した簡単朝食レシピやおやつ、参加者からのおすすめレシピ、次世代に伝えたい郷土料理等を一冊にまとめました。

おいしく、バランスもとれたかんたんレシピ。是非、一度作って、お子さんに食べさせてあげてください。



朝食で元気な1日を！

朝食はどうして必要？

- 1.からだのリズムを整えます。
- 2.体温を上げて活発に動いたり、集中力を高めます。
- 3.脳へ栄養補給し、頭の働きをよくします。

おいしい朝食を食べるためのポイント

- ①夜食をしない
- ②早寝・早起きをする
- ③起きたら顔を洗い朝日を浴びる
- ④テレビを消して、みんなで楽しく食卓を囲む

～学生さんおすすめの簡単朝食～ 〔和食〕



青菜とじゃこの麦ご飯



じゃこと大根葉を混ぜることで、カルシウムアップになり彩りもきれいに。
大根葉の代わりに、小松菜でも。

■材料(4人分)

精白米	240 g
麦	28 g
じゃこ	20 g
大根葉	40 g

■作り方

- ①米は洗い、麦を入れ普通に炊く。
- ②炊いた麦ご飯に、から炒りしたじゃこと茹でて細かく切った大根葉を混ぜる。

〈1人分の栄養量〉

エネルギー	251kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	0.8 g
カルシウム	56mg
塩分	0.3 g

じゃがいもと玉ねぎの みそ汁



■材料(4人分)

じゃがいも	100 g
玉ねぎ	100 g
カットわかめ	2 g
麦みそ	32 g
だし汁(いりこ)	480cc

■作り方

- ①じゃがいもはイチョウ切り、玉ねぎは薄切りにして、だし汁で煮る。
- ②わかめを加えたら、麦みそを加える。

〈1人分の栄養量〉

エネルギー	45kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	0.3 g
カルシウム	16mg
塩分	0.9 g

きゅうり納豆



納豆にきゅうりを混ぜて、シャキシャキした感触で食べやすく。

■材料(4人分)

きゅうり	60 g
ひきわり納豆	100 g
のり	4 g
しょう油	大さじ1/2

■作り方

- ①きゅうりは5ミリ角に切って、納豆、しょう油を混ぜ合わせる。
- ②①をのりにのせていただく。

〈1人分の栄養量〉

エネルギー	54kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	2.5 g
カルシウム	22mg
塩分	0.3 g

バナナヨーグルト



■材料(4人分)

バナナ …………… 200 g
ヨーグルト(無糖) …… 120 g
砂糖 …………… 大さじ1

■作り方

- ①バナナは皮をむき、一口大に切る。
- ②ヨーグルトと砂糖を混ぜ、バナナと和える。

〈1人分の栄養量〉

エネルギー …………… 70kcal
たんぱく質 …………… 1.7 g
脂質 …………… 1.0 g
カルシウム …………… 42mg
塩分 …………… 0 g

～野菜をもう一皿～

ちんげん菜とわかめの 卵とじ



〈1人分の栄養量〉

エネルギー	86kcal	カルシウム	84mg
たんぱく質	4.8g	塩分	1.1g
脂質	3.3g		

■材料(4人分)

ちんげん菜	200g
カットわかめ	8g
卵	2個
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	40cc
しょう油・みりん	各小さじ2
ミニトマト	80g

■作り方

- ①ちんげん菜は茹でて、1cmの長さに切る。
- ②カットわかめは水に戻し、小さく切る。
- ③フライパンに油を入れ、①と②を炒め、だし汁を加え、しょう油・みりんで調味する。最後に溶きほぐした卵を全体に流し入れ蓋をして半熟状態に仕上げる。ミニトマトを飾る。

～野菜をもう一皿～

浅漬汁



■材料(4人分)

きゃべつ	60 g
人参	20 g
大根(かぶ)	40 g
塩昆布	4 g
塩	少々

■作り方

- ①きゃべつは2cm角の色紙切り、人参は薄切り、大根は5mm厚さのイチョウ切りにして、塩をふりかけ、塩昆布と一緒に入れてつけ込む。

〈1人分の栄養量〉

エネルギー	8kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	0 g
カルシウム	11mg
塩分	0.4 g

～学生さんおすすめの簡単朝食～ 【洋食】



こんな「朝ごはん」を！

○手早く作れるものを

食べたり、作るのに時間がかかる料理は、朝食にはむきません。電子レンジやフライパンひとつで手早くできる献立にしましょう。

○体が温まる一品を

温かい汁物やホットミルクなどを飲むと、起きたての低い体温が上がって、体が活動しやすくなります。

○たんぱく質をたっぷり

肉や卵や大豆製品は、成長期の子どもの体づくりに重要なたんぱく質食品。朝食にも必ずとりたい食品です。

○野菜や果物を忘れずに

体の調子をととのえるビタミンやミネラルと食物繊維豊富な野菜や果物も、朝食で忘れずにとりましょう。

○主食をしっかり

ごはんやパン、めん類など主食になる糖質を食べましょう。活動するためのスタミナ源となります。

にんじんピラフ



にんじん嫌いな子供さんに！

■材料(4人分)

ごはん	600 g
人参	80 g
バター	16 g
ちりめん	40 g
こしょう	少々

■作り方

- ①にんじんはすり下ろす。
- ②①をバターで炒めて甘みを出し、ちりめんのご飯を入れて炒める。

〈1人分の栄養量〉

エネルギー	307kcal
たんぱく質	8.5 g
脂質	4.1 g
カルシウム	67mg
塩分	0.8 g

野菜スープ



■材料(4人分)

ベーコン	30 g (2枚)
きゃべつ	80 g
コンソメ	1個
水	3カップ

■作り方

- ①ベーコン、きゃべつは1cm角に切る。
- ②鍋に水とコンソメを入れ、①を入れ煮る。

〈1人分の栄養量〉

エネルギー	38kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	3.0 g
カルシウム	9mg
塩分	0.7 g

～手作りおやつ～

かぼちゃの蒸しパン



■材料(4個分)

かぼちゃ	60 g
卵	60 g
三温糖	大さじ2
小麦粉	40 g
ベーキングパウダー	1.6 g
油	小さじ1
飾り用かぼちゃ	

〈1個分の栄養量〉

エネルギー	98kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	2.7 g
カルシウム	12mg
塩分	0.1 g

～手作りおやつ～

■作り方

- ①かぼちゃは飾り用に1cm×2cm角の薄切りをつくり、残りは厚さ5mmに切ってひたひたの湯で茹でて、水気を切っておく。
- ②ボールに卵を入れ、泡立てる。砂糖を加え、さらによく泡立てる。
- ③小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、②に①の茹でたかぼちゃと一緒にざっくり混ぜる。
- ④③に油を加えて軽く混ぜ、ケースに流し入れ蒸気のがあった蒸し器で蒸す。
- ⑤蒸し上がる2～3分前に飾り用のかぼちゃをのせる。

かぼちゃの蒸しパン



～おやつ～

3度の食事ですりにくい栄養分を補うとともに楽しいひとときを子どもと過ごしましょう。

●時間と量を決めて！

食事に差し支えない程度を。
(100～200kcal)

●単品ではなく飲み物と一緒に。

蒸しパン＋牛乳
ビスケット＋果物(果汁)

●甘いもの、市販品ばかりに偏らないように。