

サザエさんと
健康
ライフ

早良区

サザエを通り

誕生
記念

食育レシピ集

～幼児期・子ども期向け～



© 長谷川町子美術館

早良区「サザエさん通り」誕生記念！ 食育レシピについて

食は生きる上での基本です。とりわけ幼児期・子ども期は、毎日朝食を食べることをはじめ望ましい食習慣を身に付ける大切な時期です。

この時期に向けて、早良区の豊富な食材を活かし、また楽しい会話に花が咲いているサザエさん一家をイメージした「サザエさん通り誕生記念」食育レシピを募集しました。



テーマは3つ



「サザエさん通り」キャラクター

A

「サザエさん通り」誕生記念レシピ

サザエやカツオ、ワカメ、タラなど
サザエさん一家にちなんだ食材を使用した料理

B

「サザエさん通り」一家で食卓レシピ

我が家の記念日メニュー、
のように家族や友達と楽しく食卓を囲むときの料理

C

地産地消レシピ

早良区で多く栽培されているキャベツや大根の他、
魚介類など福岡市ならではの身近な食材を生かした料理

たくさんの応募作品の中から、書類審査、試食審査を経て、選考された10作品をご紹介しますので、どうぞお役立てください。

幼児期・子ども期に育てたい “食べる力”

望ましい食習慣を身につけ、生涯にわたって健康で豊かな生活を送ることができるよう、発達段階に応じて様々な食体験をさせてあげましょう。

食事のリズムが
もてる

食事を味わって
食べる

一緒に食べる
ことを楽しむ

食事づくりや準備
に関わる

食生活や健康に
主体的に関わる

楽しく
食べる子どもに

幼児期

- 「おなかがすいた」の感覚をもつ
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう

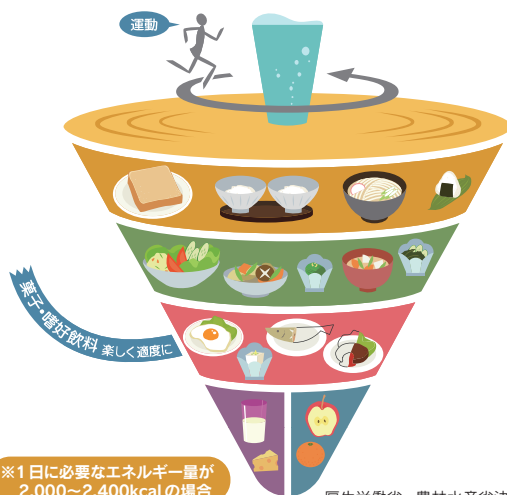
学童期

- 食事のバランスや適量がわかる
- 家族や仲間と一緒に食事づくりや準備を楽しむ

思春期

- 健康や食生活に関する知識を活用し、自分の体を大切にできる
- 一緒に食べる人を気遣い、食事を楽しむ

1日に何を、どれだけ食べたらいいの ～食事バランスガイドで確認しましょう～

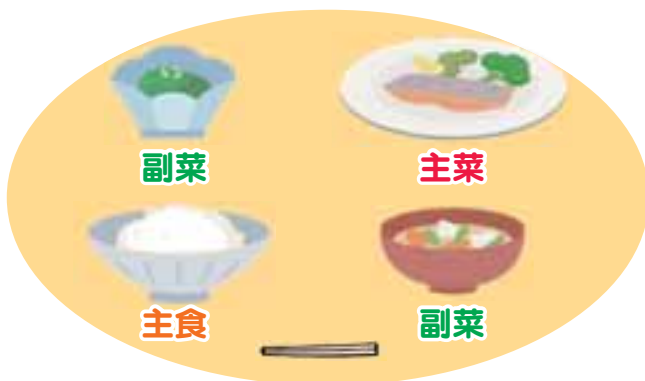


※1日に必要なエネルギー量が
2,000～2,400kcalの場合

厚生労働省・農林水産省決定

- 5～7** **主食** (ごはん、パン、麺)
ごはん (中盛り) だったら
4 杯程度
- 5～6** **副菜** (野菜、きのこ、
いも、海藻料理)
野菜料理 5 皿程度
- 3～6** **主菜** (肉、魚、卵、
大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から
3 皿程度
- 2～3** **牛乳・乳製品**
牛乳だったら 1 本程度
- 2** **果物**
みかんだったら 2 個程度

「主食」「主菜」「副菜」を毎食そろえましょう



主食 + 副菜2皿 + 主菜1皿が基本形

1日分の組み合わせの目安

対象者	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
3～5歳の男女	1200kcal ～1400kcal	3～4つ	4～5つ	2～4つ		1～2つ
6～9歳の男女 10～11歳女子 身体活動の低い 12～17歳女子	1400kcal ～2000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2～3つ	2つ
10～11歳男子 身体活動がふつう 以上の12～17歳女子 身体活動の低い 12～17歳男子	2000kcal ～2400kcal	5～7つ		3～5つ		
身体活動がふつう 以上の12～17歳男子	2400kcal ～3000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ		2～3つ

身体活動量

低 い：静かに座ってすごしていることが多い。

ふつう：体を動かして遊んだり、軽いスポーツをする時間が5時間程度ある。

※このレシピ集は幼児期(3～5才)の目安量で材料を掲載しています。

主食

サザエさん家の子供たちのおにぎり

「サザエさん通り」 誕生記念レシピ

〈七田 璃紗様〉

作者のアピールポイント

サザエさんでおなじみのカツオくん、ワカメちゃん、タラちゃんにちなんで、それぞれの名前が入った食材を使ったおにぎりにしました。おにぎりは小さな子どもでも作ることができるレシピです。また、おにぎりを作る前には必ずきれいな手でなければなりません。おにぎりを作るとともに手洗いの大切さについて教えることができます。

最優秀賞

たらこ



かつお

わかめ

© 長谷川町子美術館

材料

幼児2人分
(6)

ごはん	240
かつお菜	6
かつお節	0.6
しょうゆ	少々
生わかめ	6
梅干し	2
いりごま	0.5
たらこ	4
豆腐	10
青じそ	0.5

作り方

* ごはんは、40gずつ6等分する。

<かつお>

- ① かつお菜はゆでて水にとり、水気を切って刻んでおく。
- ② かつお節としょうゆは合わせておく。
- ③ ごはんと①②を混ぜ合わせ、おにぎりを作る。

<わかめ>

- ① わかめはさっとゆがいて刻んでおく。
梅干しは種を除いて刻む。
- ② ごはん①と②を混ぜ合わせ、おにぎりを作る。

<たらこ>

- ① たらこは焼いてきざむ。豆腐はさっとゆでてつぶしておく。
- ② ①と青じそを、ごはん①と混ぜ合わせ、おにぎりを作る。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
211	4.2	0.8	21	0.2	0.4

主食

わかめと野菜の彩りごはんオムライス風

「サザエさん通り」 誕生記念レシピ

〈深見 莉紗子様〉

作者のアピールポイント

子どもさんに好んでもらえるようにオムライス風にしました。

味付けにバターを使用しているので食べやすいと思います。

これで人参が苦手な子でも少しは好きになってもらえると思います。



材料

幼児2人分
(g)

ごはん	260
玉ねぎ	140
人参	40
わかめ(乾)	2
油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ1/2
卵	2個
砂糖	小さじ1
ケチャップ	小さじ4

作り方

- ①玉ねぎと人参は、みじん切りにする。
- ②わかめは、水で戻して細かく刻む。
- ③卵に砂糖を加えて、うすく焼く。
- ④油をひいたフライパンで①をよく炒めて、塩こしょうをする。
- ⑤火が通ったら、②を入れる。
- ⑥風味づけにバターを入れ、ごはんを加えて混ぜる。
- ⑦⑥を盛り付け、その上に卵をのせ、ケチャップをかける。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
388	10.6	10.1	60	1.2	0.9

主食

ナリスケとカツオの仲良しパスタ

「サザエさん通り」 誕生記念レシピ

〈中村 悠子様〉

作者のアピールポイント

のりの風味がよく効いたパスタです。冷めてもおいしいので、お弁当にも最適です。

材料も保存が効くので、いつでも簡単に作れます。



材料

幼児2人分
(6)

スパゲティ(乾) 120
ツナ缶詰 40
しょうゆ 小さじ1
ホールコーン缶詰 40
マヨネーズ 大さじ2
こしょう 少々
焼き海苔 2
スイートバジル 少々

作り方

- ①ツナ、ホールコーンはそれぞれ水切りする。
- ②ツナにしょうゆを加えてよく混ぜる。
- ③大きなボールに①、②、マヨネーズ、こしょうを入れ、よく混ぜあわせておく。
- ④スパゲティをゆでる。
- ⑤ゆであがったスパゲティを③のボールに入れ、焼き海苔をちぎり入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ⑥皿に盛り、バジルを飾る。



栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
336	12.8	9.4	15	1.3	0.9

主菜

ミートボールとキャベツのスープ煮

地産地消レシピ

〈三浦 千香子様〉

作者のアピールポイント

食物アレルギーの三大アレルゲンを使わない献立にしました。
子どもの食物アレルギーが増加傾向にあるため、卵、乳、小麦は避け、なるべく
皆と同じ物が食べられるようにと考えました。
地元の食材で、皆で楽しく食事の時間を過ごして頂けたらと思います。

優秀賞



材料

幼児2人分
(g)

キャベツ	40	塩	少々
玉ねぎ	20	チキンコンソメ	2
人参	20	ローリエ	少々
かぶ	40	生姜汁	小さじ1/2
油	小さじ1	塩	少々
水	1.5カップ	こしょう	少々
合挽きミンチ	80		
キャベツ	20		
片栗粉	大さじ1/2		

作り方

- ①キャベツは2cm角の角切り、玉ねぎ、人参、かぶは1cm角の角切りにしておく。
- ②Aのキャベツは茹でて、みじん切にし、合挽きミンチ、片栗粉、塩と合わせてこね3等分して丸める。
- ③鍋に油を熱し、玉ねぎと人参を炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしてきたら、キャベツとかぶと水を入れ、ふたをして沸騰させる。
- ⑤④に②とBを入れて煮る。
- ⑥ミートボールが煮えたら生姜汁を加える。塩、こしょうで味を調えたら完成。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
135	8.3	8.2	25	0.8	1.0

主菜

たらの南蛮あんかけ

「サザエさん通り」 誕生記念レシピ

〈古川 優花様〉

作者のアピールポイント

魚をやわらかめにして、子どもに食べやすくしました。



材料

幼児2人分
(6)

たら	80
小麦粉	少々
ごま油	小さじ1
玉ねぎ	60
ピーマン	40
人参	20
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ2
片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ2/3

作り方

- ①たらに小麦粉をまぶし、フライパンにごま油をひいて焼く。
- ②玉ねぎ、ピーマン、人参は細切りにする。
- ③②を炒め、Aを加える。
- ④片栗粉を水で溶いて、とろみの具合を見ながら③にまわし入れ、あんを作る。
- ⑤①を皿に盛り、上からあんをかけて出来上がり。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
89	7.8	2.1	25	0.4	0.6

作者のアピールポイント

少ない材料で簡単に作ることができます。

モチモチしていて、子どもも大好きな味になっています。

優秀賞



材料

幼児2人分
(g)

大根	100
ベーコン	14
干し椎茸	2
片栗粉	大さじ2
ごま油	小さじ1/2
キャベツ	20
もみのり	少々

作り方

- ①大根は皮をむいてすりおろし水気をしぼる。
ベーコンは細切りにする。
- ②干し椎茸は水に浸し、ラップをかけて電子レンジで1〜2分加熱する。細切りにし、①と片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱して②を広げ、両面を焼く。
- ④皿に千切りにしたキャベツをしいて、出来上がった大根もちを切り分けてのせる。
上からもみのりをかける。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
80	1.6	3.8	17	0.2	0.2



野菜たっぷりじゃがいもソースグラタン

「サザエさん通り」 一家で食卓レシピ 〈濱口 真佑実様〉

作者のアピールポイント

子どもが好きなグラタンを野菜をメインにして栄養たっぷり。

作り方も簡単。



材料

幼児2人分
(6)

じゃがいも	100
牛乳	140
塩	少々
こしょう	少々
ほうれん草	100
ベーコン	20
ホールコーン缶詰	20
人参	30
バター	大さじ1/2
チーズ	20

作り方

- ①じゃがいもは皮をむきラップで包み、レンジで加熱する。
- ②じゃがいもが熱いうちにフォークでつぶし、牛乳、塩、こしょうを加える。
- ③ほうれん草は3cm幅に切り、ベーコンは細かく切っておく。人参は薄い輪切りにしてゆがいておく。
- ④フライパンを熱し、バターを溶かしてほうれん草、ベーコン、ホールコーンを炒める。
- ⑤お皿に②を2/3のせ、その上に④をのせ、②の残り1/3をかける。
その上に、人参を並べチーズをかける。
- ⑥200℃のオーブンで5分焼いて完成。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
206	8.1	12.0	172	1.3	0.8



ブロッコリーのチーズ焼き

地産地消レシピ

〈宮崎 尚子様〉

作者のアピールポイント

子どもの好きなチーズ、マヨネーズ味でブロッコリーもペロリ！



材料

幼児2人分
(g)

ブロッコリー…………… 80
ピザ用チーズ…………… 20
マヨネーズ…………… 小さじ1



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき、薄く縦に切り、熱湯でゆでる。
- ②耐熱皿に盛り、ピザ用チーズとマヨネーズをかける。
- ③②をトースターで焼く。チーズが溶けて、焦げ目が軽くなったら出来上がり。



栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
61	4.0	4.3	78	0.4	0.3

おやつ

UFO パイ

「サザエさん通り」 一家で食卓レシピ

〈中島 千鶴様〉

作者のアピールポイント

とっても手軽にできる、子どもがよろこぶおやつです。

優秀賞



材料

2個分
(6)

ぎょうざの皮……………4枚
かぼちゃ……………40
きやべつ……………15
マヨネーズ……………小さじ1/2
スライスチーズ …… 1/6枚

作り方

- ①かぼちゃは皮をのぞいて角切りにし、電子レンジにかけてつぶす。キャベツは電子レンジにかけた後、細かく刻む。
- ②①にマヨネーズを加え、混ぜ合わせておく。
- ③1枚のぎょうざの皮に②とスライスチーズのをせ、ふちを水で濡らして、もう1枚のぎょうざの皮をかぶせる。
- ④上にマヨネーズ(分量外)をぬる。
- ⑤200℃で12分位焼く。

栄養価1個分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
60	1.8	1.4	17	0.2	0.1

おやつ

作者のアピールポイント

早良区でたくさん作られているキャベツを使ったケーキサレ。
ホットケーキミックス使用でとっても簡単。



材料

幼児2人分
(6)

ホットケーキミックス… 30
牛乳…………… 大さじ1
マヨネーズ…………… 小さじ1
玉ねぎ…………… 14
キャベツ…………… 30
ツナ缶詰…………… 14
ホールコーン缶詰…………… 10
わかめ(乾)…………… 1
油…………… 小さじ1/4
ピザ用チーズ…………… 6

作り方

- ①オーブンを180℃に温める。
- ②玉ねぎをうすく、細かく切る。上にのせる用に少しわけておく。
- ③キャベツは角切りにし、ツナは油をきり、わかめは水で戻してきざむ。
- ④フライパンに油をひき、玉ねぎ、キャベツを炒め、ツナ、ホールコーン、わかめも加えて炒める。
- ⑤ボールにホットケーキミックスと牛乳、マヨネーズを入れて混ぜ、④と合わせさっくり混ぜる。
- ⑥クッキングシートを入れた型に流し入れ、わけておいた玉ねぎ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑦180℃で30分程度焼く。
- ⑧お好みでケチャップをかけてどうぞ。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
107	3.9	3.9	54	0.2	0.4