

主菜

豚肉の竜田揚げ

味がしっかりついておいしい!



材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

豚肉(ヒレ)	200g
濃口しょうゆ	小さじ1弱(5g)
酒	小さじ1/2(2.5g)
しょうが	小片(2.5g)
片栗粉	大さじ4と1/2(40g)
揚げ油	適量

作り方

1. しょうがをすりおろし、しょうゆ・酒に豚肉をつけておく。
2. ①に片栗粉をつけて、油で揚げる。

☆調理のポイント☆

- 食べやすい大きさに切る。
- カレー粉を入れると、食べやすくなる。

作られましたら、感想などお寄せください♪

主菜

鶏肉のから揚げ

揚げたては、やわらかくおいしい♪
おなじみのメニューを家庭で手軽に手
作りしてみてください!



材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

鶏肉	250g
濃口しょうゆ	小さじ1弱(5g)
酒	小さじ1強(6g)
米粉	大さじ4弱(35g)
揚げ油	適量

作り方

1. 鶏肉は、しょうゆ・酒で下味をつける。(10～20分)
2. ①に米粉をまぶし、中温の油で揚げる。

☆調理のポイント☆

- 肉を柔らかくし、臭みをなくすため酒に漬ける。
- 袋の中に調味料、米粉(または小麦粉や片栗粉)を入れてまぜると手が汚れず、洗い物もでない。簡単な作業なので子どもと一緒に作る楽しさを味わえる。
- 味付けの調味料を少し多くすると、短時間で味がつく。
- 少量の油で蒸し焼きのように焼くと、油が少なくても揚げられる。

作られましたら、感想などお寄せください♪

主菜

さつまいものミルクスープ



見た目に野菜が多そうではなく、また、さつまいも
甘みがあり食べやすい♪

作り方

1. 豚肉は、1~2cm幅に切る。
2. さつまいも・たまねぎは、2~3cm角に切る。
3. にんじんは、0.5~1cm角に切る。
4. 三度豆は、1~2cmに切り、ゆでておく。
5. 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・さつまいもの順で炒め、(ひたひたの)水とスープの素を加え煮る。
6. 材料が煮えたら、牛乳を加え、最後に三度豆を加え、塩で味をつける。
7. 水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆調理のポイント☆

- 野菜の甘みが出るように長く野菜を炒めた。
- どろどろのスープにならないように片栗粉の量を調整する。
- 野菜を炒める前に電子レンジで加熱すると、炒める時間が短縮できる。
- スーパーには一年中さつまいもが売っているが、秋が旬。

材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

豚肉(もも)	150g
さつまいも	1本(250g)
たまねぎ	1個(250g)
にんじん	1/2本(100g)
三度豆	15本(75g)
油	小さじ1/2強(2.5g)
牛乳	カップ3/4(150g)
水	カップ1と1/2(300g)
スープの素	小さじ1強(5g)
食塩	小さじ1/3(1.5g)
片栗粉	小さじ2弱(5g)

作られましたら、感想などお寄せください♪

主菜

ボルシチ



トマト味は人気♪シチュー系は野菜の苦手な子も食べやすい

作り方

1. 牛肉は、1~2cm幅に切る。
2. ジャがいもは、2~3cm角に切る。
3. にんじんは、0.5cm厚さのいちょう切りにする。
4. たまねぎは、薄切りにする。
5. かぶは、皮をむき、2~3cm角に切る。
6. にんにく・セロリーは、みじん切りにする。
7. 油とバターを熱し、にんにくを炒め、強火で牛を炒め、次にたまねぎを加えて、よく炒める。にんじんを炒め、水・スープの素・セロリー・トマトピューレ・かぶ・ジャがいもを加えて、煮込む。
8. ⑦が煮立ちはじめたら火を弱め、ていねいにアクをとり、塩で味をととのえ、きざみパセリを加え煮て、最後に生クリームを加えて火を止める。

材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

牛肉	125g
ジャがいも	1個(200g)
にんじん	1/2本(100g)
たまねぎ	1個(200g)
かぶ	2個(150g)
トマトピューレ	大さじ5(75g)
きざみパセリ	小さじ1(3g)
にんにく	1かけ(3.5g)
セロリー	少々(6.5g)
油	小さじ2(7.5g)
バター	小さじ2(7.5g)
スープの素	小さじ2(7.5g)
水	カップ4と1/4(850g)
生クリーム	大さじ1と2/3(25g)
食塩	小さじ1/5(1.5g)

作られましたら、感想などお寄せください♪

主菜

クリームシチュー



市販のルーを使わず、簡単にできる！
冬の季節には体もあたたまる☆

材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

鶏肉(細切れ)	125g
じゃがいも	2個(300g)
たまねぎ	1個(200g)
にんじん	1/2本(100g)
きざみパセリ	小さじ1(3g)
油	小さじ1強(5g)
バター	大さじ1弱(10g)
スープの素	小さじ2弱(7.5g)
水	カップ2と1/4(450g)
食塩	小さじ1/3(1.5g)
牛乳	カップ1と3/4(350g)
米粉	大さじ3弱(25g)

作り方

1. ジャがいもは、2~3cm角に切る。
2. たまねぎは、薄切りにする。
3. にんじんは、0.5cm厚さのいちよう切りにする。
4. 油・バターを熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水とスープの素を加え煮る。
5. ④が煮えたら、牛乳を加え、水で溶いた米粉を加えて、とろみをつける。最後に塩で味をつけ、きざみパセリを加え煮る。

☆調理のポイント☆

- ・市販のルーを使用せず、牛乳または豆乳などで作る。
- ・米粉の代わりに片栗粉を入れてもよい。
- ・シチューが残ったらグラタン、クリームコロッケ風などひと工夫加えると別のメニューになる。

作られましたら、感想などお寄せください♪

主菜

厚揚げとじゃがいものカレー煮



カレーよりも短時間でできる！
厚揚げが意外にマッチして、子どもが喜ぶメニュー☆

材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

厚揚げ	1枚(125g)
牛ミンチ	100g
じゃがいも	2個(250g)
たまねぎ	1個(200g)
にんじん	1/2本(100g)
油	大さじ1弱(10g)
砂糖	大さじ1強(10g)
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2強(30g)
カレー粉	小さじ3/4(1.5g)
片栗粉	大さじ1強(10g)

作り方

1. 厚揚げは、熱湯に通して油抜きし、1cm角に切る。
2. ジャがいもは、2~3cm角に切る。
3. たまねぎは、1cm幅に切る。
4. にんじんは、0.5cm厚さのいちよう切りにする。
5. 油を熱し、ミンチ・たまねぎ・にんじん・じゃがいもの順に炒め、水を加え煮る。
6. ⑤が煮えたら厚揚げを加え、砂糖・しょうゆで味をつけて煮る。カレー粉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆調理のポイント☆

- ・片栗粉は火を止めてから入れるとだまになりにくい。とろみがついて冷めにくくなり、余熱で野菜が柔らかくなる。炊きすぎると、野菜が煮崩れるので気をつける。
- ・だし汁を入れて和風の味付けにしてもよい。ごはんの上にかけてカレーどんぶり、うどん(きしめん)やそばにかけて、カレー麺もおいしい。

作られましたら、感想などお寄せください♪

主菜

肉じゃが

子ども達万人の好きな料理☆



材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

牛肉	150g
じゃがいも	3個(425g)
たまねぎ	1個(200g)
にんじん	1/2本(100g)
三度豆	7本(35g)
油	大さじ1弱(10g)
砂糖	大さじ3(15g)
濃口しょうゆ	大さじ1弱(15g)
薄口しょうゆ	大さじ1弱(15g)

作り方

1. 牛肉は、1~2cm幅に切る。
2. じゃがいもは、2~3cm角に切る。
3. たまねぎは、薄切りにする。
4. にんじんは、いちょう切りにする。
5. 三度豆は、1cm幅に切り、熱湯に塩を加えゆでる。
6. 油を熱し、牛肉・たまねぎ・にんじんを炒め水を材料の6分目ぐらいまで加えて煮る。砂糖・しょうゆで味をつけ、途中でじゃがいもを加え煮る。最後に三度豆を加える。

☆調理のポイント☆

- 野菜が柔らかくなるように調味液を入れる前に(弱火でふたをし)蒸すような状態にする。
- 水は、具材の頭が見える程度にし弱火で蒸される状態にすると、じゃがいも等野菜の旨みがでる。
- 具材がかくれる程水分が出たら、調味料を入れ、一度沸騰したら火をとめ味をしみこませる。

作られましたら、感想などお寄せください♪

主菜

豚肉の鉄火煮

味付けにコクがあり、食べやすい☆



材料(目安量)

大人2人分+幼児2人分

豚肉	150g
じゃがいも	2個(250g)
にんじん	1/2本(100g)
ごぼう	1/2本(75g)
三度豆	7本(35g)
油	大さじ1弱(10g)
砂糖	大さじ1強(10g)
濃口しょうゆ	小さじ1強(7.5g)
みそ	小さじ2(12g)
だしかつお	1つかみ(5g)

作り方 ※だしは、とっておく。

1. 豚肉は、1~2cm幅に切る。
2. じゃがいもは、2~3cm角に切る。
3. にんじんは、いちょう切りにする。
4. ごぼうは、ななめ薄切りにする。
5. 三度豆は、1cm長さに切り、熱湯に塩を加えてゆでる。
6. 油を熱し、豚肉・にんじん・ごぼうを炒め、だしを材料の6分目ぐらいまで加えて煮る。砂糖・しょうゆ・みそで味をつけ、途中でじゃがいもを加え煮る。
7. 最後に三度豆を加える。

☆調理のポイント☆

- 鶏肉で作ってもよい。
- にんじんを乱切りにすると、火のとおりも早く、盛り付けたとき立体的にきれいに見える。色も茶色の中に赤色(にんじん)が映える。
- 炒めて炊く手順の料理なので家庭でも料理しやすい。火が通りにくい食材からよく炒め、出汁を多めにし炊く。野菜を全部ボイルしておくのもよい。
- みそを醤油に変えたら肉じゃが風になり、味のバリエーションがつけられる。

作られましたら、感想などお寄せください♪

主菜

タンドリーチキン



漬け込んで焼くだけなのに
おいしい!

材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

鶏肉	300g
食塩	小さじ1/6(1g)
カレー粉	小さじ1(2g)
ヨーグルト(無糖)	カップ1/4(50g)
濃口しょうゆ	小さじ1/2弱(2.5g)
ケチャップ	小さじ1/2(2.5g)

作り方

1. ヨーグルトにカレー粉・醤油・ケチャップを混ぜる。
2. 鶏肉に塩をしてから①をからめ、約30分置く。
3. 180~200度のオーブンに②を並べて約25分焼く。途中で裏返す。

☆調理のポイント☆

- 先に鶏肉を塩でもんでおくと更においしくなる。
- ナイロン袋で材料を混ぜると、洗い物が少なくてすむ。

作られましたら、感想などお寄せください♪

主菜

炒い豆腐



よく保育所献立に出ているので、
食べなれている♪
やわらかく食べやすい☆

材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

鶏ミンチ	100g
とうふ	1丁(300g)
たまねぎ	1個(150g)
にんじん	1/2本(100g)
青ねぎ	1本(15g)
卵	3個(150g)
油	大さじ1強(15g)
砂糖	大さじ1と1/2(15g)
薄口しょうゆ	大さじ2強(40g)

作り方

1. とうふは、水をきっておく。
2. たまねぎは、薄切りにする。
3. にんじんは、いちょう切りにする。
4. ねぎは、小口切りにする。
5. 油を熱し、肉・にんじん・たまねぎの順に炒め、次にとうふを加え、砂糖・しょうゆで味をつける。
6. ⑤にねぎを加え、溶き卵を全体に回し入れ、しっかり火を通す。

作られましたら、感想などお寄せください♪

主菜

さんまのかば焼き



甘辛いのが、おいさと
人気の秘訣です♪

材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

さんま	2匹(210g)
小麦粉	大さじ3弱(25g)
油	大さじ1弱(10g)
砂糖	大さじ1弱(7.5g)
濃口醤油	大さじ1強(20g)
みりん	小さじ1と1/2(10g)
だしかつお	1つまみ(1g)
水	大さじ2弱(25g)

作り方 ※だしは、とっておく。

1. さんまに小麦粉をまぶし、1~2分置く
2. だしに砂糖・醤油・みりんを加え、火にか
け、少し煮詰める。
3. フライパンに油を熱し、身を下にして、中
火で焼き、焼き色が付いたら裏返してさっ
と焼き、2の調味料にくぐらす。

☆調理のポイント☆

- ・さんまに小麦粉を薄くつけ、焼く時は下に油
を引くだけでなく、上にも油を塗って焼く。
焼いてから一度たれにくぐらせると…外は
カリッと、中はフワッと仕上がる。

作られましたら、感想などお寄せください♪

主菜

さばの味噌煮



子どもは甘辛いものが好きで食べやすい☆

作り方

1. みそ・砂糖・酒に水を加えて煮立て、そ
の中にさばを入れる。
2. さばが煮え始めたら、しょうがのしぼり
汁を加えて、落としぶたをして、煮る。
※水はさばを入れた時、調味液がひたひたに
なるくらいを目安にしてください。

☆調理のポイント☆

- ・魚の臭みが気になる場合は、魚を熱湯に通
したのち、調味液の中に入れ煮込むと、取
れる。
- ・魚を盛り付けたときに、フライパンに調味
料を合わせて煮立たせたみそだれを、上か
らかけてもよい。
- ・おとしぶたにクッキングペーパーやアルミ
ホイルを使うと、片付けも楽にできる。

材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

さば	3~4切れ(250g)
しょうが	3スライス(2.5g)
砂糖	大さじ1強(10g)
みそ	大さじ1と1/2強(30g)
酒	大さじ1と1/3(20g)

作られましたら、感想などお寄せください♪

主菜

魚のきじ焼き



魚の献立は全体的に好き。

たれの味がおいしく食べやすい☆

作り方

1. ねぎは、小口切りにする。
2. しょうがは、すりおろす。
3. ねぎ、しょうが、しょうゆを混ぜ合わせた中にさわらを漬け込む。
4. ホットプレートに油をひき、③の魚を焼く。

※オーブンで焼いてもよい。(200℃、10～15分)

☆調理のポイント☆

- ・漬けだれを少量にしてもよい。そのままでは味が薄いので、残りをたれとしてかける。

材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

さわら	3~4切れ(250g)
青ねぎ	(15g)
しょうが	小片(6g)
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2(9g)
油	大さじ1強(15g)

作られましたら、感想などお寄せください♪

主菜

三平汁



さといもの柔らかい噛み心地と、他の野菜や生さけの味噌風味が食を進ませる♪

作り方 ※だしは、とっておく。

1. さけは、大きな骨を取り除き、1cm角に切る。
2. 油揚げは、熱湯に通して油抜きし、たんざく切りにする。
3. さといもは、2~3cm角に切る。
4. 大根・にんじんは、厚さ0.5cmのいちよう切りにする。
5. みつばは、1cm幅に切る。
6. だしに、大根・にんじん・さといもを加えて、煮る。
7. ⑥が煮えたら、油揚げ・さけを加えて煮る。
8. ⑦にみそをだしで溶いて加え、最後にみつばを加え煮る。

☆調理のポイント☆

- ・気軽に、具沢山の味噌汁を作るように。
- ・魚の匂いが苦手な子どもには、生さけをあびると食べやすくなる。
- ・生さけが煮崩れないように煮込む。

材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

生さけ	2切れ(125g)
油揚げ	1/3枚(35g)
だいこん	5cm(125g)
さといも	3個(175g)
にんじん	1/4本(50g)
みつば	1/2束(15g)
みそ	大さじ2強(40g)
だしかつお	2~3つかみ(15g)
水	カップ3と3/4(750g)

作られましたら、感想などお寄せください♪