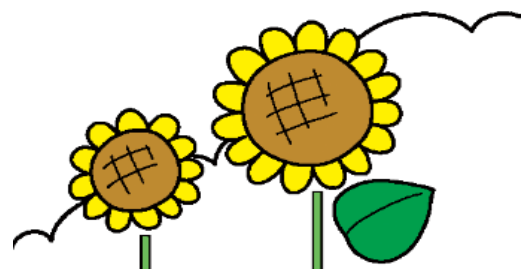


こ
子ども料理レシピ集
りょうり
しゅう



令和5年7月

小田原市教育委員会

小田原市栄養教諭・学校栄養職員研究会

もくじ ～ 目次 ～

ちょうり <small>とき</small> じゅんび <small>やくそく</small> 調理する時の準備・約束	3	ページ
ツナコーンマヨトースト	4	ページ
レンジでとうもろこし <small>む</small> 蒸しパン	5	ページ
お野菜 <small>やさい</small> パンケーキ	6	ページ
かんたんサラダうどん	7	ページ
野菜 <small>やさい</small> のじゃがチーズ	8	ページ
かぼちゃのグラタン	9	ページ
夏野菜 <small>なつやさい</small> のラトウユ	10	ページ
りっちゃんのサラダ	11	ページ
梅 <small>うめ</small> かつおのたたききゅうり	12	ページ
湘南 <small>しょうなん</small> ゴールドジャム	13	ページ





ちようり とき じゆんび やくそく 調理する時の準備・約束

ちようり はじ まえ あと
★調理を始める前と後に、チェックしてみましょう。

① 家の人といっしょに確かめましょう

- 台所の使い方や、道具の場所・使い方・片付け方をおぼえる。
- 1人でできることや、家の人といっしょにやることを決める。
- 食物アレルギーがある場合は、食べたり、ふれたりしてはいけない食品を知り、アレルギー症状が出ないように、安全な調理をする。

② 身じたく・手洗いをしましょう

- エプロン 三角きん つめ(切っている)
- かみの毛(落ちてこないようにする) 手洗い(せっけんを使って洗う)

③ けがや、やけどに注意して調理しましょう

- 包丁、なべや(ガス)コンロの安全な使い方を知る。
- 電子レンジやオーブントースターから熱い料理を取り出す時には、やけどしないように気をつける。

※小学校家庭科教科書(わたしたちの家庭科5・6)のページ右上のQRコードから身じたく・手洗い・包丁の使い方、野菜の洗い方やゆで方などの動画を見ることができます。

④ おいしく食べて、きれいに片付けましょう

- おいしくできた。 きれいに片付けた。



ツナコーンマヨトースト

<使う道具>

ほうちよう いた でんし
包丁・まな板・電子レンジ・
オーブントースター

<材料 4人分>

しょく
食パン

まい
…4枚



とうもろこし…1本

たまねぎ…半分

ツナ缶…1缶

マーガリン…適量

マヨネーズ…15g

<作り方>

- ① とうもろこしはよく洗い、
サランラップに包んで電子
レンジで加熱する。
冷めたら実をとっておく。
- ② たまねぎは薄切り、ツナ缶は
水をきる。
- ③ 食パンにマーガリンをぬり、
たまねぎ、とうもろこし、ツナ
の順にパンにのせる。
- ④ 最後にマヨネーズをしぼり
オーブントースターで5分焼く。



とうもろこしをレンジで
加熱すると熱いので
気を付けましょう!



レンジでとうもろこし蒸しパン

<使う道具>

深さのある耐熱容器・

軽量カップ・さいばし

<材料>

ホットケーキ

ミックス……150 g

牛乳……150 ml

コーンスープのもと……1袋

とうもろこし……50 g



生っぽい部分がある場合は追加で30秒ずつ、様子を見ながら加熱してください

<作り方>

① 牛乳を

耐熱容器に入れて、600Wの

電子レンジで1分加熱する。

② ①に、コーンスープのもとを入れ、まぜてとがす。

③ ②にホットケーキミックスを入れて、さいばしで粉っぽさがなくなるまでさっくりまぜる。

④ とうもろこしを入れてまぜる。

⑤ 耐熱容器にふんわりとラップ

をかけて600Wの電子レンジ

で3分加熱する。



やさい お野菜パンケーキ

つか どうぐ <使う道具>

ほうちよう いた
包丁・まな板・ボール・
フライパン・あわだき
泡立て器

ざいりよう <材料>

ホットケーキ



グラム
ミックス……150 g

たまごエム
卵Mサイズ……1個

ぎゅうにゅう ミリリットル
牛乳……100 ml

あぶら おお
サラダ油……大さじ1

そう グラム
ほうれん草……50 g

グラム
コーン……50 g

グラム
ベーコン……50 g

グラム
ミックスチーズ……30 g

グラム
バター……10 g

つく かた <作り方>

たまご ぎゅうにゅう あぶら
① ボールに卵・牛乳・サラダ油
を入れてあわだき
器で混ぜる。

② ホットケーキミックスを加えて
混ぜ
混ぜる。

やさい ほうちよう ひとちだい き
③ 野菜を包丁で一口大に切る。

④ フライパンにバターを入れて
ぐざい いた
具材を炒めたら①のボールに
ま あ
混ぜ合わせる。

⑤ フライパンに④をながい
ながい
流し入れ、

よわび や
弱火で焼く。

⑥ ひっくりかえ
返して

や かんせい
焼いたら完成。



さまざま やさい
様々な野菜を入れると
いろど 豊た
彩り豊かになります♪



かんたんサラダうどん

＜使う道具＞

ボール・ざる・さいばし・包丁・まな板



＜材料 4人分＞

流水麺(うどん)……4つ

コーン缶……60 g

(冷凍コーンを使う場合はゆでる)

シーチキン缶……1缶

ハム……40 g

レタス……40 g

サニーレタス……40 g

ミニトマト……12個

ごまドレッシング……適量

※好みのドレッシングをかけてください。

＜作り方＞

① 流水麺をさっと水でほぐし、ざるにあげて水けを切っておく。

② 野菜を水で洗い、食べやすい大きさにちぎる。

③ ①の麺を皿に盛り、②をのせ刻んだハム、シーチキン、コーン、ミニトマトを彩りよくのせる。

④ 好みのドレッシングやめんつゆなどをかけてできあがり。



食欲のない時でも、好みのドレッシングで野菜と一緒においしく食べることができます♪

やさい 野菜のじゃがチーズ

つか どうぐ <使う道具>

たいねつ
耐熱ボール・プッシャー (フォーク) ・包丁・まな板・電子レンジ・フライパン

ざいりょう にんぶん <材料 1人分>

じゃがいも・・・200g (約2個)

かたくりこ・・・20g、油・・・大さじ1

とろけるチーズスライス・・・1枚

A トマト味



☆プチトマト・・・20g (約3個)

☆ケチャップ・・・6g

☆バジル・・・2枚、☆塩・・・少々

B コーン味

☆コーン・・・20g、☆塩・・・少々

つく かた <作り方>

- ① かわをむいたじゃがいもを2cm角に切り、水でゆすぎ耐熱ボールに入れラップをし、500Wで3分30秒加熱する。プチトマトを細かく切る。
- ② ①のじゃがいもをプッシャーでよくつぶし、片栗粉を加えなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②を半量にし、2つのお皿に分けて、Aの☆とBの☆をそれぞれに加えて混ぜる。
- ④ ③のA、Bそれぞれ2等分にする。16等分にしたチーズを4枚重ねて包み込み成形する。
- ⑤ 油を引いたフライパンに並べ、焼き色つけ完成。



いろいろ やさい
色々な野菜で
アレンジが
可能です!



かぼちゃのグラタン

<使う道具>

ほうちよう いた なべ
包丁・まな板・ボール・鍋・

フライパン・さいばし・泡立て器

<材料 4人分>

かぼちゃ……300 g

ベーコン……20 g

たまねぎ……1/4個

サラダ油……少々

塩……0.8 g

こしょう……少々

*ホワイトソース

牛乳……180 g

小麦粉……20 g (大さじ2弱)

バター……20 g

とろけるチーズ……20 g

<作り方>

① かぼちゃを

一口大に切り、耐熱皿にのせ、ラップをして、

電子レンジで加熱する。

② たまねぎはうす切り、ベーコンは短冊に切る。

③ 鍋に牛乳、小麦粉を入れ泡立て器でよく

混ぜる。バターを入れたら火にかけ、泡立て

器でよく混ぜる。

④ とろみがついてフツフツとしてきたら、さらに

2分ほど混ぜ続ける。

⑤ フライパンでベーコン、たまねぎを炒めて塩

こしょうで味付けをし、④の鍋に加えて混ぜる。

⑥ 耐熱皿に加熱したかぼちゃと⑤を入れ、

チーズをのせてオーブントースターでチーズ

がとけるまで焼く。

電子レンジ目安…
かぼちゃ 300 g は
600w なら 3分ぐらいです



なつやさい 夏野菜のラタトゥイユ

つか どうぐ <使う道具>

ほうちよう いた なべ
包丁・まな板・鍋・ヘラ

ざいりよう にんぶん <材料 4人分>

あぶら おお
油……大さじ1

ウィンナー……^{ほん}8本

たまねぎ……^{ちゆう こ}中1個

みず シーシー
水……200cc

なす……^{ほん}1本

ズッキーニ……^{ちゆうほん}中1本

いんげん……^{ほん}8本

ミニトマト……^こ12個

コンソメ……^こ1個

しお しょうしょう
塩・こしょう……少々



つく かた <作り方>

① ^{なべ ねっ}鍋を熱して、

^{あぶら い}油を入れて、ウィンナーと

^{いた しお}たまねぎを炒める。塩・こしょうで

^{したあじ}下味をつける。

② ^{みず い}水を入れて、^{に た}ひと煮立ちする。

③ コンソメ、なす、ズッキーニ、

^いいんげん、ミニトマトを入れて

^{やさい に}野菜がやわらかくなるまで煮る。

④ ^{さいご しお あじ ととの}最後に、塩・こしょうで味を調え

^{で き}て出来上がり。



なつやさい すいぶん やカリウムを多く
含んでいるので、^{ねっちゆうしょうぼう}熱中症予防に
効果があります。他の夏野菜を
入れても美味いのです♪

りっちゃんのサラダ

<使う道具>

ほうちよう いた ちい なべ
包丁・まな板・ボール・小さい鍋



<材料 4人分>

キャベツ……160 g

にんじん……40 g

きゅうり……70 g

ハム……40 g

コーン(缶詰・冷凍)……70 g

塩昆布……8 g

かつお節……1.5 g

調味料

砂糖……小さじ1

酢……小さじ1

しょうゆ……小さじ8分目

サラダ油……小さじ1

<作り方>

- ① キャベツ、にんじん、きゅうりをせん切りにして茹で、ざるにあげ冷ます。冷凍コーンを使うときは、コーンを茹でる。
- ② ハムをせん切りにする。
- ③ 調味料を合わせて、煮立たせる。
- ④ 野菜、ハム、コーン、塩昆布に調味料をよく混ぜる。
- ⑤ 食べる前にかつお節をかける。

(トマトを添えてもいいですよ♪)



「サラダでげんき」
という絵本でりっちゃんが
お母さんのために
作ったサラダです!

うめ 梅かつおのたたききゅうり

つか どうぐ <使う道具>

ジッパー付きポリ袋・麺棒

ざいりょう <材料>

きゅうり……1本

うめぼ 梅干し……1個

あぶら ごま油……小さじ 1/2

しろ 白ごま……小さじ 1/2

かつお節……2g



つく かた <作り方>

① きゅうりを



ジッパー付きポリ袋に入れて
麺棒で食べやすいサイズに
なるまでたたく。

② 梅干しは、種を取り除き、

ちぎって袋の中へ入れる。

残りの材料を加えて混ぜ合わ

せて全体に味がなじんだら器

に盛り付けて完成。



包丁や火を使わずに簡単に作れます!
きゅうりは水分が多く含まれていて、
からだを冷やす作用がある夏野菜です!
暑い夏に梅でさっぱり食べられます♪



しょうなん 湘南ゴールドジャム

つか どうぐ <使う道具>

ほうちよう いた き なべ
包丁・まな板・しぼり器・鍋・ヘラ

ざいりよう <材料>

しょうなん てきりよう
湘南ゴールド……適量

さとう しょうなん はんぶん りよう
砂糖……湘南ゴールドの半分の量



つく かた <作り方>

しょうなん ほうちよう
① 湘南ゴールドを包丁で

はんぶん き
半分に切り、しぼり器で

しぼる。

なべ さとう
② 鍋に、①と砂糖を

い ちゅうび ぶんくらい
入れて、中火で10分位

につ できあ
煮詰めて出来上がり。



おだわらは、いろいろな柑橘類が取れます。
他に、みかんやレモン、
甘夏みかんなどでもできます♪
他の柑橘類でも作ってみてください。
また、このジャムを使って
パウンドケーキやドレッシングも作れます!

