

こども料理レシピ集



令和 7 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 とき じゅんぴ やくそく
1. 調理する時の準備・約束

しゅしょく
【主食】

2. レンジでチャーハン

しお や
3. レンジで塩焼きうどん

とうにゅう
4. 豆乳フレンチトースト

この や
5. ふわふわお好み焼き

ぎょうざ かわ
6. 餃子の皮ピザ

しゅさい
【主菜】

なつ や さい い
7. 夏野菜入りミートボール

ふくさい
【副菜】

しもなかたま わふう
8. 下中玉ねぎの和風スープ

じたん
9. レンジで時短!にんじんしりしり

【デザート】

とうふ だんご
10. 豆腐みたらし団子





ちょうり　とき　じゅんび　やくそく 調理する時の準備・約束

ちょうり　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　いえ　ひと　たし 家の人といっしょに確かめましょう

- ☐ だいどころ　つか　かた　どうぐ　ばしょ　つか　かた　かたづ　かた
台所の使い方や、道具の場所・使い方・片付け方をおぼえる。
- ☐ ひとり　いえ　ひと　き
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。
- ☐ しょくもつ　ばあい　た　しょくひん　し
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　み　て　あら 身じたく・手洗いをしましょう

- ☐ エプロン　　☐ さんかく　　☐ つめ(き　切ってある)
- ☐ かみの毛(け　お　落ちてこないようにする)　☐ て　あら　　つか　あら
手洗い(せっけんを使って洗う)

③　けがや、やけどに　ちゅうい　ちょうり 注意して調理しましょう

- ☐ ほうちよう　あんぜん　つか　かた　し
包丁、なべや(ガス)コンロの安全な使い方を知る。
- ☐ でんし　あつ　りょうり　と　だ　とき
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。

④　た　かたづ 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　かたづ
片付けた。



レンジでチャーハン

<使う道具>

- ・計量スプーン ・ラップ
- ・電子レンジ ・はさみ
- ・耐熱容器 ・ヘラ

<材料 1人分>

- ・卵 1個
- ・ご飯 220g
- ・かにかまぼこ 2本
- ・ハム 1枚
- A ごま油 小さじ 1/2
- A ガラスープの素 小さじ 1/2
- A しょうゆ 小さじ 1
- A オイスターソース 小さじ 1
- A マヨネーズ 小さじ 1
- A こしょう 少々
- ・レタス 1枚
- ・小ねぎ 1/2本

<作り方>

- ① 耐熱容器に卵を溶き、ご飯を加え軽く混ぜておく。
- ② かにかまぼこは手で割き、ハムは適当な大きさにはさみで切って加える。
- ③ Aの調味料を加えヘラでよく混ぜる。
- ④ ふんわりラップをし、500Wで2分加熱する。
- ⑤ 加熱している間にレタスを洗い手で小さくちぎっておく。
- ⑥ ④の加熱が終わったら⑤のちぎったレタスを加え、電子レンジでラップをかけずに500W 1分加熱する。
- ⑦ しっかりと混ぜて、お皿に盛り付け、小ねぎをはさみで散らして出来上がり。



食材を入れる前に卵とご飯をしっかりと混ぜておくことが大切です。いろいろな味に挑戦してみよう♪



レンジで塩やきうどん

<使う道具>

- ・包丁 ・まな板 ・菜箸
- ・耐熱容器 (混ぜ合わせるのに、ラーメン丼ぶり位の大きさ)
- ・ラップ ・電子レンジ

<材料 1人分>

- ・冷凍うどん 1玉
- ・キャベツ 100g
- ・薄切りハーフベーコン 2枚
- ・ニラ 5g
- ・ガラスープの素 小さじ 1/2
- ・酒 小さじ 1/2
- ・ガーリックパウダー
- または
- ・にんにくチューブ 少々
- ・ごま油 小さじ 1
- ・粗びき黒こしょう 少々



<作り方>

- ① キャベツは一口大、ベーコンは短冊、ニラは3cmに切る。
- ② 耐熱容器に冷凍うどんを入れる。
- ③ ②の上に①で切った具を順番にのせる。(ベーコン・ニラは出来るだけ重ならないように)
- ④ ③にガラスープの素・酒・ガーリックパウダーを均等にふりかける。ラップをして電子レンジで、600W 6分加熱する。
- ⑤ 器が熱いので注意しながら、ラップをはずしてごま油をかけて、よく混ぜる。器に盛り、粗びき黒こしょうをふって出来上がり。



このお好みで青のり、かつおぶしをかけてみてください。



とうにゅう

豆乳フレンチトースト

＜使う道具＞

- ・計量スプーン
- ・フライパン ・フライ返し
- ・バット(20×25)
- ・ボール ・ホイッパー

＜材料 4人分＞

- ・食パン(6枚切り)4枚
- ・豆乳(200 ml)2本
- ・卵 2個
- ・砂糖 小さじ4
- ・サラダ油 適量

＜作り方＞

- ① ボールに卵、豆乳、砂糖を加え、よくかきまぜて、バットに流し入れる。
- ② ①に食パンを10分浸す。
片面5分、裏返して5分。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、あたためてから②の食パンを焼く。ほどよい焼き色がついたら出来上がり。
- ④ 食べやすい大きさにカットして皿に盛りつける。



この好みできなこ、黒みつなどをかけて食べると和風の味も楽しめます。



このや ふわふわお好み焼き

つか どうぐ <使う道具>

- ほうちょう いた
・包丁・まな板・ボール
- あわ き たいねつようき
・泡だて器・耐熱容器
- ・ラップ

ざいりょうひとりぶん <材料1人分>

- この や こ
・お好み焼き粉 50g
- キャベツ 1/2枚
- べに
・紅しょうが 1つまみ
- たまご
・とき卵 1/2個
- みず
・水 60ml
- ソース、マヨネーズ、
あお べに この
青のり ……お好みで



つく かた <作り方>

- ふと せんぎ
① キャベツは太めの千切りにする。
- たまご みず この
② ボールにとき卵、水、お好み
や こ い あわ き
焼き粉を入れて、泡だて器で
ま くわ
混ぜる。①を加えてさっくり
ま
混ぜる。
- たいねつようき い
③ 耐熱容器に入れて、ふんわり
でんし
とラップし、電子レンジで
ふんかねつ
500W 3分加熱する。
- と だ
④ 取り出して、ソース・マヨネー
あお べに
ズ・青のり、紅しょうがをかけ
る。



冷めると固くなるので、
出来立てを食べるとおいし
いです。たこを刻んで
入れると、たこ焼きになりま
すよ。

ぎょうざ かわ 餃子の皮ピザ

つか どうぐ <使う道具>

- ・トースター ・スプーン
- ・クッキングシート

ざいりょう にんぶん <材料 2人分>

- | | |
|---------|-------|
| ぎょうざ かわ | まい |
| ・餃子の皮 | 6枚 |
| ・チーズ | 30g |
| ・マヨネーズ | 9g |
| ・ケチャップ | 15g |
| たま | こ |
| ・玉ねぎ | 1/4個 |
| ・コーン | 30g |
| む どり | |
| ・蒸し鶏 | 20g |
| ・ウインナー | ぼん 1本 |
| ・ブロッコリー | 20g |



つく かた <作り方>

- ① ぎょうざ かわ
餃子の皮にスプーンでケチャップとマヨネーズをぬる。
- ② ぐざい の
具材を乗せる。(ケチャップ→たま
玉ねぎ・ウインナー・ブロッコリー)(マヨネーズ→たま
玉ねぎ・む どり
コーン・蒸し鶏)
- ③ チーズをのせてトースターで
や いろ や
焼き色がつくまで焼く。



す ぐざい
好きな具材で
オリジナルピザを
つくってみても良いですね!!



なつやさいい 夏野菜入りミートボール

つか どうぐ <使う道具>

- ・包丁 ・まな板 ・ラップ
- ・ボール ・計量スプーン
- ・耐熱容器 ・電子レンジ

ざいりょう にんぶん <材料 4人分>

- ・合いびき肉 280g
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・ピーマン 1個
 - ・かぼちゃ 60g
 - ・かたくり粉 小さじ4
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・ケチャップ 大さじ2
- A

つく かた <作り方>

- ① かぼちゃは、ラップに包んで電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、みじん切りにする。玉ねぎ、ピーマンもみじん切りにする。
- ② ボールに合いびき肉、①、かたくり粉を加えてよく混ぜ、16等分に丸める。
- ③ 耐熱容器に A を入れて混ぜ、その中に②を入れて、たれをからめる。
- ④ ラップをして電子レンジで600W 4分加熱し完成。



やさしい れいぞうこ
野菜は冷蔵庫にあるもので
OK! 季節に合わせてアレンジしてみてください♪



しもなかたま わふう 下中玉ねぎの和風スープ

つか どうぐ <使う道具>

ほうちょう
・包丁 ・まな板
なべ ・おたま

ざいりょう にんぶん <材料 4人分>

しもなかたま こ
下中玉ねぎ 2個
かんそう
乾燥わかめ 10g
かりゅうわふう
顆粒和風だし 3g
しお
塩 2g
しょうゆ 8g
みず
水 500cc

つく かた <作り方>

- ① たま かわ
玉ねぎの皮をむく。
- ② かんそう みず
乾燥わかめは水でもどしておく。
- ③ たま はんぶん き
玉ねぎを半分に切ってうす切り
にする。
- ④ たま
なべに玉ねぎのうす切り入れて、
しお
塩をふる。
- ⑤ ふんよわび たま すいぶん
2・3分弱火で玉ねぎの水分をだ
してから、水を入れる。
- ⑥ かりゅう みず
顆粒だし、水でもどしたわかめを
入れて、しょうゆで味をととのえ
る。

- ⑦ わん も つ
カップやお椀に盛り付ける。



かんたんなスープですが、
しもなかたま
下中玉ねぎのおいしさが
よくわかります。

レンジで時短! にんじんしりしり

<使う道具>

- ・電子レンジ
- ・耐熱容器
- ・ピーラー
- ・ラップ
- ・計量スプーン

<材料 4人分>

- ・にんじん 1本
- ・ツナ缶 大さじ 1強
- ・卵 1個
- ・ごま油 大さじ 1/2
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・酒 小さじ 1
- ・和風だしの素 小さじ 1
- ・白ごま 大さじ 1



<作り方>

- ① にんじんは皮をむいてピーラーで細長く切る。
- ② 耐熱容器に A の調味料を入れにんじんを加えて混ぜる。
- ③ ふんわりラップをして、電子レンジで 600W 2分30秒加熱する。
- ④ 一度取り出して、ツナ・溶き卵を加えて混ぜる。
- ⑤ ふんわりラップをして、電子レンジで 600W 1分30秒加熱する。
- ⑥ すぐに取り出し、白ごまを加え全体をよく混ぜて、お皿に盛り付けたら出来上がり。



『にんじんしりしり』は沖縄県のおきなわけん郷土料理です。



豆腐みたらし団子

<使う道具>

- ・ボール ・はかり
- ・計量スプーン ・なべ
- ・穴あきおたま
- ・耐熱容器 ・電子レンジ

<材料 2人分>

- | | | |
|-------|-------|-----|
| 白玉粉 | 50g | } A |
| 絹ごし豆腐 | 50g | |
| 砂糖 | 小さじ 1 | |

～みたらし(B)～

- | | |
|-------|-------------|
| 水 | 大さじ 2 |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| しょうゆ | 小さじ 1 と 1/2 |
| かたくり粉 | 小さじ 1 |



<作り方>

① ボールにAを入れ、ひとかたまりになるまでこねる。

※まとまらない場合は、水を少しずつ足す。耳たぶの柔らかさが目安。

② なべに湯を沸かし、12等分にして丸めた①を茹でる。

③ 白玉団子が浮いてきたら1～2分茹で、氷水で冷やす。

④ 耐熱容器にBを入れ、よく混ぜ、電子レンジで600W 40秒加熱する。一度取り出しよく混ぜてから、さらに600W 30秒加熱する。

⑤ 氷水から取り出した③をお皿に盛り付け、よく混ぜた④をかけ、完成。

豆腐を使うともちもち柔らかい白玉団子になります♪しっかりかんで食べましょう!

