多摩市保育協議会

栄養士会

献立交流会レシピ集

＜テーマ＞

おにぎりレシピ

2022年11月4日（金）

16：00～17：00

肉みそおにぎり

材料（幼児１人分）

米	32ｇ
豚ひき肉	4.0ｇ
長ねぎ	1.4ｇ
トマト	3.8ｇ
油	1.0ｇ
みそ	3.5ｇ
砂糖	1.0ｇ
みりん	1.5ｇ

作り方

① 米は水で研いで普通よりやや少なめの水分で炊く。
② ねぎはみじん切りトマトは粗みじん切りにする。
③ フライパン、または鍋に油をひき、豚肉、ねぎ、トマトを炒める。
④ 調味料を加えて味を整える。
⑤ 炊きあがったごはんに混ぜ合わせる。
☆トマトを入れることで水分が多くなるため、炒めて水分を飛ばしてからごはんに混ぜると良いです。
☆トマトなしの肉みそでも美味しいです。

あおぞらぱれっと保育園

たこ焼き風おにぎり

材料（乳児１人分）

精白米	30ｇ
●ちりめんじゃこ	1.5ｇ
●しょうゆ	0.5ｇ
ちりめんじゃこ	1.5ｇ
キャベツ	12ｇ
ねぎ	3ｇ
人参	3ｇ
◎ソース	1ｇ
◎砂糖	0.5ｇ
青のり	適量
かつお節	適量

作り方

① ●と一緒に米を炊く。
② キャベツ人参ねぎを細かく切り、炒める。そこにじゃこを加え、◎で味付けする。
③ 炊きあがったごはんに②を混ぜていく。
④ たこ焼きサイズに握り、並べ上から青のり・かつお節を振って出来上がり。

※ちりめんじゃこを桜えび等に変えてもいいと思います。

あすのき保育園

おかかチーズおにぎり

材料（幼児１人分）

ごはん	65ｇ
おかか	２ｇ
サラダチーズ	５ｇ
醤油	１ｇ

作り方

温かいご飯におかか、サラダチーズ、醤油を混ぜ、おにぎりにする

おだ学園保育園

花畑ごはん

材料（幼児１人分）

- ごはん　80ｇ
- 青菜ごはんの素　適量
  または　ほうれん草等３ｇ
- コーン　３ｇ
- 食塩　適量

作り方

①ごはんを炊く
②青菜ごはんの素または茹でたほうれん草、コーンをごはんに混ぜ込む
③食塩で味を調える

お花畑のような鮮やかな色合いのおにぎりです。

おだ認定こども園

夕焼けおにぎり

材料　（幼児１人分）

- 米　35ｇ
- しらす　3ｇ
- 人参　10ｇ
- みりん　0.3cc
- 濃口醤油　0.5cc
- 焼きのり　2ｇ

作り方

① 米を研ぐ。

② 人参はフードプロセッサーでみじん切りまたは、おろし金ですりおろす。

③ 炊飯器に米・人参・しらす調味料を入れて炊く。

④ 炊きあがった③をおにぎりにする。

※ 炊飯する水量は普通で良い。

かおり保育園

ツナと青菜のみそ焼きおにぎり

材料（幼児１人分）

ご飯	100ｇ
ツナ缶	12ｇ
小松菜	5ｇ
砂糖	1.2ｇ
しょうゆ	2ｃｃ
みそ	1.2ｇ
みりん	0.6ｇ

作り方

① ツナ缶ときざんでゆでた小松菜を混ぜ合わせ、砂糖としょうゆを入れて火にかけて味を整える。
② ①をご飯に混ぜ合わせておにぎりの形に成形する。
③ みそとみりんを合わせておにぎりの表面にぬり、オーブンでさっと焼く。

かしのき保育園

焼きおにぎり（大葉・鮭・ゴマ）

材料（幼児１人分）

米	４０ｇ
かつおと昆布出汁	
しょうゆ	２ｇ
砂糖	0.2ｇ
酒	0.5ｇ
生鮭	８ｇ
大葉	0.2ｇ
すりゴマ（白）	１ｇ

作り方

① かつおと昆布の合わせ出汁をとっておく
② 大葉は細かく刻む
③ 生鮭の骨を取り除き、焼いて皮をとりフードプロセッサーにかける
④ 米を研ぎ、いつもの水量分を出汁で計量する。調味料（しょうゆ、砂糖、酒）も加え、３０分浸水させる。
⑤ 米が炊けたら大葉、酒、すりゴマを加えてよく混ぜ、おにぎりを握る。
⑥ 天板に並べ、オーブンで焼き色がついたら完成！

こぐま保育園

鮭のさっぱりおにぎり

材料（幼児１人分）

ごはん	７０ｇ
すし酢	５ｇ
鮭	１０ｇ
きゅうり	５ｇ
ごま	適量
塩	適量

作り方

① 鮭を焼き、きゅうりは小口切りにし
　塩でもんでおく。
② ごはんとすし酢を合わせ、ほぐした鮭ときゅう
　りを入れ混ぜ合わせる。
③ ごまと塩を入れ、味を整える。

こころ保育園

きびだんご

材料（幼児１人分）

- もち米　23ｇ
- さつまいも　25ｇ
- もちきび　2.3ｇ
- 塩　0.2g
- 水
- きなこ　3g
- 砂糖　3ｇ

作り方

① もち米を洗って水に漬けておく。
② さつまいもは皮をむいて、1cm 角に切る。
③ 炊飯器にもち米、もちきび、塩、分量の水、さつまいもを加えて炊飯する。
④ 炊けたら、おはぎ状につぶす。
⑤ 丸めてきなこ（砂糖とあわせたもの）をまぶす。

♧ もち米１合（約６人分）の時、『白米１合』の水加減に合わせます。（やわらかめに炊きあがります。）

こばと第一保育園

なすみそおにぎり

材料（幼児１人分）

七分付き米	30g
豚ひき肉	5g
なす	3g
みそ	1g
みりん	1ｇ
酒	0.5g
油	適量

作り方

①米を炊く。
②ナスを２ｃｍ角のサイコロ状に切り、水にさらしあく抜きをしておく。
③フライパンに油を敷き、豚ひき肉を炒める。
④豚肉に色がついてきたら、水をきったなすを入れさらに炒める。
⑤ナスがくたくたになったらみそ、みりん、酒を入れ、煮詰め水分を軽く飛ばす。
⑥⑤と炊けたごはんを混ぜ、おにぎりにして完成！！

バオバブ保育園

鶏照りおにぎり

材料（幼児１人分）

米		45ｇ
A	しょうゆ	2g
	みりん	1.5g
	塩	0.1g
鶏肉皮なし小間切れ		15ｇ
B	しょうゆ	0.6g
	みりん	0.3g
	砂糖	0.2g
きざみのり（乳児）		適量
焼きのり（幼児）		適量

作り方

① お米を研ぎ浸水させる。Ａを入れて炊く。
　※Ａの分水の分量は控える
② 鶏肉をＢに漬け込み鍋で焼く。
③ ごはんが炊けたら②を混ぜ合わせ、三角形に成形し焼きのりをつける。

※乳児は肉を小さくきざんでご飯に混ぜて握る。きざみのりをつけて提供する。

ピオニイ第二保育園

チーズと塩昆布のおにぎり

材料
① 米　　１５０ｇ
② 塩昆布　　６ｇ
③ チーズ　　40ｇ

作り方
① 塩昆布は短く切っておく。
② チーズは５㎜角に切っておく。
③ 炊いたご飯に①と②を混ぜる。
④ おにぎりをにぎる。

みどりの保育園

たぬきおにぎり

材料（幼児１人分）

七分米	４３ｇ
中力粉	３ｇ
揚げ油	適量
醤油	２ｇ
本みりん	２ｇ
古式原糖	１ｇ
青のり	0.2ｇ

作り方

① ご飯を炊く。
② 鍋に揚げ油を熱し、水で溶いた中力粉をパラパラとふりい入れ揚げ玉を作る。
③ 調味料をあわせ、加熱する。
④ あったかいご飯に揚げ玉と調味料と青のりを入れ混ぜ合わせにぎる。

やまと保育園

菜の花おにぎり

材料（幼児１人分）

米	３５ｇ	/１合
酒	0.1ｇ	/大さじ１杯
食塩	0.2ｇ	/小匙１/２杯
卵	１２ｇ	/１個
菜種油	適量	
食塩	0.1ｇ	/小匙１/２杯
小松菜	１０ｇ	/５０ｇ

作り方

① 米は計量してとぎ、酒と塩を加え水加減をして浸水して炊く。
② 卵は割りほぐし塩を加えて、熱したフライパンに油を馴染ませ、炒り卵を作る。
③ 小松菜は良く洗い、湯に塩(分量外)を加えて茹で、流水で洗う。よく水気をしぼり、細かく刻んでおく。
④ ごはんに卵と水気を絞った小松菜を混ぜ、おにぎりにする。

ゆりのき保育園

黒米ご飯おにぎり

材料（幼児 13 人分）

お米	３合
黒米	大さじ1
塩	小さじ 1/2
酒	大さじ1

作り方

① お米を研ぐ。通常通り水加減をする。
② 黒米、塩、酒を加えさっと混ぜる。
③ 浸水し、炊飯する。
④ 炊けたらおにぎりにする。

りすのき保育園

ウインナーおにぎり

材料（幼児１人分）

胚芽米	３０ｇ
塩	０、２ｇ
ウインナー	１０ｇ
万能ねぎ	５ｇ
しょうゆ	１、５ｇ
みりん	１ｇ
きび砂糖	０、３ｇ

作り方

①米をとぎ、浸水後、塩を入れて炊飯する。
②ウインナーを幅１㎝の輪切り、万能ねぎを小口切りする。
③フライパンで②を炒め、しょうゆ、みりん、きび砂糖で味をつける。
④炊きあがったご飯に③を混ぜ、三角に握る。

関戸みどりの保育園

乳児のおにぎり

つまんだり握ったりして
食べます。

材料（乳児１人分）
ご飯　　８０ｇ
甘塩鮭　１５ｇ

作り方

① ご飯を炊く
② 鮭を焼いてほぐす
③ ①と②を混ぜ、たわら型ににぎる

桜ヶ丘第一保育園

焼きおにぎり

材料　　１個分

ごはん	100ｇ
ちりめんじゃこ	３ｇ
酒	少々
大豆の水煮	７ｇ
削り節	0.5ｇ
白ごま	0.5ｇ
しょうゆ	2.5cc

※調味料はお好みで調整してください。

作り方

①ちりめんじゃこは酒をふって乾煎りする。
②大豆の水煮は茹でる。皮はとれる範囲ではずしておく。
③削り節と白ごまとしょうゆを混ぜておく。
④炊きあがった白米に、ちりめんじゃこ・大豆・削り節を入れて、均等に混ぜ合わせる。
⑤おにぎりを作り、200 度のオーブンで５～７分焼く。

多摩保育園

おかかチーズおにぎり

材料（幼児１人分）

ご飯	60ｇ
かつお節	0.15ｇ
醤油	0.6ｇ
ダイスチーズ	３ｇ
白ごま	0.6ｇ

作り方

① ボールにかつお節、しょうゆ、白ごまを入れて混ぜ合わせる。
② 炊き上がったご飯に①とチーズを入れてむらなく混ぜたら三角に握って完成。

※焼きおにぎりにするとチーズがカリッとするのでオススメです。

のびのびっこ保育園

中華風炊き込みおにぎり

材料（幼児一人分）

米	35ｇ
焼豚	8ｇ
人参	3ｇ
たけのこ	3ｇ
しいたけ	2ｇ
長ねぎ	2ｇ
油	1ｇ
しょうゆ	1.2ｇ
塩	0.08ｇ

作り方

① 焼豚は１㎝角切り、その他の具材はみじん切りにする。
② フライパンに油をひき、焼豚と野菜を炒めて調味料８割の分量で味付けをする。
③ お米に調味料２割のしょうゆと塩を入れて炊く。
④ 炒めた具材と炊けたごはんを混ぜてにぎる。

※焼豚の味で、調味料が少なくても味がします。

みさと保育所

ちゅもくぱぷ

材料（幼児１人分）

米	35ｇ
ウインナー	5ｇ
たくあん	5ｇ
万能ねぎ	0.5ｇ
韓国のり	0.5ｇ
塩	0.1g
マヨドレ	3g
ごま油	1.5g
ごま	1ｇ

作り方

1. 米を洗って炊く。
2. ウインナー、たくあんはフードプロッセサーにかけ粗みじんにする。
3. 韓国のりは細かくちぎる。
4. 万能ねぎは小口切り。
5. 炊きあがったごはんに②③④とごまを混ぜ合わせる。
6. ⑤に塩、マヨドレ、ごま油で味を調える。
7. 好きな形に握って完成。

あおぞら保育園

鯖おにぎり

材料　（４個分）

七分米	１合分
さば	40ｇ
葉ねぎ	20ｇ
ごま	２ｇ
塩	1.2ｇ

作り方

① ご飯を炊きます。
② 鯖を焼きほぐしておきます。
③ 葉ねぎを茹で、ごまを煎ります。
④ 炊けたご飯にほぐした鯖、葉ねぎ、ごまを混ぜ、塩で味を調えたら完成！

やまとさくら保育園