多摩市保育協議会
栄養士会

献立交流会レシピ集

＜テーマ＞
手の込んだ美味しいレシピ

2021 年９月３日（金）
16：00～17：00

豆腐と鶏肉のよせ揚げ

材料（幼児１人分）

木綿豆腐	２０ｇ
鶏ひき肉	４５ｇ
長ねぎ	３ｇ
長いも	4.5ｇ
卵	2.6ｇ
片栗粉	1.0ｇ
しょうが	0.6ｇ
酒	1.3ｇ
しょうゆ	1.3ｇ
食塩	0.1ｇ
なたね油	適量

作り方

①長葱は、細かく切る。
②長いも、生姜はすりおろす。
③木綿豆腐は水分を切りペースト状にする。
④材料と調味料を混ぜ合わせる。
⑤ディッシャー（または、スプーン等）で丸くすくい、170℃～180℃の油でこんがりと揚げる。

あおぞらぱれっと保育園

カレーパン

材料（耳なし食パン１枚分）

耳なし食パン	１枚
鶏ひき肉	11ｇ
玉ねぎ（みじん切り）	８ｇ
人参（みじん切り）	５ｇ
にんにく・生姜	0.3ｇ
カレールウ	３ｇ
ケチャップ	2g
卵液	８ｇ
パン粉	適量

作り方

① 鍋で鶏ひき肉、にんにく、生姜を炒め、火が通ったらみじん切りにした玉ねぎ、人参を加えて炒めます。
② 浸るくらいの水を加え、玉ねぎ、人参がやわらかくなるよう水気がなくなるまでよく煮ます。
③ 煮えたらカレールウ、ケチャップを加え味付けし、火からおろして粗熱を取ります。
④ 食パンを並べ、食パンの片側半分に冷めたカレーをのせ、食パンの端一周に指で水を少し塗ります。
⑤ カレーを包むように半分に折りたたみ、空気を抜きながら空いている３辺を箸等で押しつぶして閉じます。
⑥ 卵液、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油できつね色になるまで揚げたら完成です。

あすのき保育園

ほうれん草の白和え

材料（幼児１人分）

木綿豆腐	50ｇ
ほうれん草	20ｇ
人参	10ｇ
三温糖	2ｇ
醤油	2ｇ
味噌	4ｇ

作り方

① 木綿豆腐をペーパーで包み重しで水分を抜いておく
② ほうれん草・人参はゆでて水気を切っておく
③ 水気のとれた木綿豆腐に調味料を加えすり潰す
④ 味がなじんだら②の野菜を入れて混ぜる
☆ごまアレルギー児がいるため使用していませんが、お好みでごまを入れてもおいしいです

おだ学園保育園

もち米の
変わりしゅうまい

材料（幼児１人分）
豚ひき肉　45ｇ
鶏ひき肉　10ｇ
玉ねぎ（みじん切）15ｇ
しいたけ（みじん切）　５ｇ
たけのこ水煮（みじん切）　５ｇ

塩こうじ　0.6ｇ
醤油３ｇ
オイスターソース　0.4ｇ
塩　0.3ｇ
三温糖　１ｇ
ごま油　1.5ｇ
酒　２ｇ

片栗粉
もち米

作り方
前日下準備：もち米を分量外の水で浸漬しておく
①豚ひき肉・鶏ひき肉に調味料を加えよく混ぜる
②他の材料も入れさらに混ぜる
③天板に②を平らに敷き詰める
④片栗粉を振り、その上からもち米を敷き詰める
⑤15 分ほど蒸す
⑥一口大に切って完成！

もち米を浸漬し、しゅうまいの上にのせるひと手間がありますが、もちもちとした食感が美味しいです。

おだ認定こども園

ひき肉となすのミルフィーユ

材料（幼児１人分）

豚肉	50ｇ
玉ねぎ	10ｇ
パン粉	5ｇ
牛乳	8ｇ
卵	5ｇ
塩	0.2ｇ
なす	20ｇ
ケチャップ	4ｇ
ソース	3ｇ
砂糖	0.6ｇ
小麦粉	適量

作り方

① 玉ねぎをみじん切りにしてボウルに入れ、パン粉・牛乳・卵・塩を入れて混ぜ合わせ、肉を加えてよく混ぜる。
② なすは縦に薄くスライスしておく。
③ 肉を伸ばした上に小麦粉を振り、なすをのせてまた小麦粉をふる（肉→小麦粉→なす→小麦粉）。これを２回繰り返す。
④ ２２０℃のオーブンで 20 分焼く。
⑤ 鍋にケチャップ・ソースを入れて火にかけ、砂糖で味を調える。
⑥ 焼きあがったものに③のソースをかけて出来上がり。

＊肉を最後に入れて混ぜ合わせると、味が均一になります。

かしのき保育園

じゃが丸くん

材料（幼児１人分）

じゃがいも	７２ｇ
片栗粉	２ｇ
BP	0.4ｇ
塩	0.18ｇ

～～～～～～～～～～～

中身

玉葱	9.4ｇ
ツナ	１３ｇ
油（炒める用）適量	
塩	0.1ｇ
砂糖	0.2ｇ
卵黄	２ｇ

作り方

① じゃがいもの泥を洗い流し、皮をむく。
② 火が通りやすいよう適当な大きさに切り、鍋に入れて火にかける。
③ 柔らかくなったらお湯を捨て、マッシャーでつぶす。
④ 片栗粉・ＢＰ・塩を加えてよく混ぜる。

中身

⑤ 玉葱を適当な大きさに切り FP にかける。
⑥ ツナの汁ごとボールに移しておく。
⑦ 玉葱を飴色になるまで炒めたら、ツナも一緒に汁気がなくなるまで炒め、塩・砂糖で味付けをする。

⑧ じゃが芋で⑦を包み、卵黄を水でとかした卵液を表面に塗り、オーブンで焼き色がつくまで焼く。

こぐま保育園

フィッシュボール

材料（幼児４人分）

タラ（すり身）	２００ｇ
玉ねぎ	１２０ｇ
卵	３０ｇ
牛乳	３０ｇ
薄力粉	２０ｇ
塩	少々
バター	１０ｇ
ケチャップ	適量

作り方

①玉ねぎをみじん切りにする。
②バター以外の材料をよく混ぜ合わせ８等分にし、形を整える。
③フライパンにバターを入れて熱し、②を入れる。
④表裏に焦げ色がつき火が通るまでよく焼く。
⑤ケチャップをかける。

※アイスランドの家庭料理です。オリンピック開催に向け、世界の料理を給食に取り入れました

こころ保育園

もちごめしゅうまい

材料（幼児１人分）

- 鶏ひき肉　20ｇ
- 豚ひき肉　20ｇ
- 玉ねぎ　17.5ｇ
- ごま油　0.2g
- 干ししいたけ　0.5g
- しょうが　0.4g
- パン粉　2.4ｇ
- かたくり粉　１ｇ
- かつおだし　1.5ｇ
- 塩　0.2ｇ
- しょうゆ　1.4ｇ
- もち米　10ｇ

作り方

① 前日、もち米を洗って水に漬けておく。干ししいたけを戻しておく。
② 当日、もち米をザルにあげておく。
③ 玉ねぎはみじん切りにしてごま油で炒める。
④ みじん切りにした干ししいたけ、しょうが、ひき肉、③の玉ねぎ、パン粉、片栗粉、調味料を合わせて混ぜておく。
⑤ １人分ずつ丸めて②のもち米をまぶす。
⑥ スチームコンベクションオーブンで蒸す。

♧生地をバットに敷いて、もち米を表面にふって１人分ずつの筋目をつけてから蒸す方法もあります。

こばと第一保育園

なすのミートグラタン

材料（幼児５人分）

じゃが芋	200g
豚ひき肉	120ｇ
玉ねぎ	100g
ナス	100g
とまと	100ｇ
とまとピューレ	50ｇ
塩	適量
牛乳	125ｇ
バター	12.5ｇ
小麦粉	12.5ｇ
塩	適量
チーズ、パン粉	適量

作り方

① じゃが芋を茹でてつぶしておく。
② 豚ひき肉を炒め、みじん切りにした玉ねぎ、コロコロに切った茄子、トマト、ピューレでミートソースを作る。（塩で味を整える）
③ 小麦粉とバターを鍋に入れ、牛乳を入れホワイトソースを作る。（塩で味を整える）
④ １→２→３の順に重ね、チーズとパン粉をかけ焦げ目がつくようにオーブンで焼く。

☆手間はかかりますが、ナスが苦手な子でも食べられるメニューです。（ナスを小さめに切るとより食べやすくなります。

バオバブ保育園

手づくりがんも

材料（幼児１人分）

木綿豆腐　60ｇ
溶き卵　４ｇ
ひじき　0.5ｇ
人参　４ｇ
たけのこ　２ｇ
油　適量
Ⓐ
- しょうゆ　0.6ｇ
- みりん　0.3ｇ
- 砂糖　0.2ｇ

塩　0.3ｇ
かたくり粉　２ｇ
揚げ油　適量

作り方

①豆腐は水切りしておく。
②ひじきは水で戻しておく。
　人参、たけのこは１㎝の長さのせん切りにする。
③鍋に油を熱し、②を炒め煮にしてやわらかくなってきたらⒶを入れ、煮含ませる。
④ボウルにほぐした①、③、溶き卵、塩、かたくり粉を入れて混ぜ合わせる。
⑤④を小判型にととのえて、170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。

ピオニイ第二保育園

ミルフィーユカツ

材料（幼児１人分）

豚肩ロース	50ｇ
ピザ用チーズ	５ｇ
小麦粉	５ｇ
パン粉	10ｇ
中濃ソース	３ｇ

作り方

① 豚肉は４枚で１組にする。
② 豚肉を重ねる時に２枚目と３枚目の間にピザ用チーズを少しのせて重ねる。
③ 小麦粉を水でのばし衣をつけ、パン粉をつける。
④ 180℃の油で３～５分揚げて完成。

※とんかつ用のお肉より噛みやすく、小さな子ども達もよく食べてくれました。重ねる作業が少し大変です。

みさと保育所

春巻き

材料（幼児１人分）

さけ	20ｇ
スライスチーズ	１枚
いんげん	4ｇ
むきえび	20ｇ
れんこん	15ｇ
塩	0.1ｇ
にんにく	0.3ｇ
油	１ｇ
春巻きの皮	１枚
揚げ油	適量

作り方

① 鮭はオーブンで火を通して粗熱をとっておく。
② いんげんは茹でて、１㎝幅に切る。
③ 春巻きの皮にチーズ・鮭・いんげんをのせ、巻く。
④ れんこんは５㎜角に切り茹でる。むきえびは１㎝に切り、油でにんにくを入れ炒め、火が通ったら茹でたれんこんを入れ、塩・カレー粉で味を整える。
⑤ ④の粗熱を取ってから皮に巻く。
⑥ 180℃で色がつくくらい揚げる。

みどりの保育園

肉まん

材料（幼児１人分）

〈生地〉
中力粉・・２５ｇ
BP・・0.8ｇ
古式原糖・・0.3ｇ

〈あん〉
豚挽き肉・・１０ｇ
玉葱・・１０ｇ
たけのこ（水煮）・・５ｇ
干ししいたけ 0.3ｇ
ごま油・・１ｇ
しょうゆ・・1.6ｇ
みりん・・1.2ｇ
古式原糖・・0.5ｇ
水溶き片栗粉・・適量

作り方

① 中力粉はふるい、ＢＰ、古式原糖を入れ、水を少しずつ加減しながら加え良くこねます。
表面がつるんとなめらかになったら寝かします。
② 玉葱、たけのこ、干ししいたけはそれぞれみじん切りにし、ごま油を熱したフライパンで具材を炒めます。調味料を加え味付けし、水溶き片栗粉でしっかりとろみをつけ冷まします。
③ 分量外の中力粉を手につけ、適当な大きさにちぎり生地をのばし真ん中にあんを入れひだをつけながら包みます。　包み方は以下を参照↓↓
④ ２０分蒸したら完成です！！

やまと保育園

スコッチエッグ

材料（幼児１人分）

卵(Ｓサイズ)	１個
★豚ひき肉	５０ｇ
★玉ねぎ	１２ｇ
★卵	１２ｇ
★パン粉	１５ｇ
★塩	０．２ｇ
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
◆ケチャップ	３ｇ
◆中農ソース	２ｇ

作り方

① 卵Ｓサイズは固ゆでして皮をむいておく。
② 玉ねぎはみじん切りにし、加熱して冷まし、★を全て合わせ、よく混ぜておく。
③ 固ゆでした卵を混ぜ合わせた★で包み形を整え、まわりに小麦粉、溶き卵、パン粉を適量つける。
④ 中温の揚げ油で３～４分揚げ、肉に火が通り、衣がカリっとしたら取り出す。
⑤ ◆を混ぜ合わせ加熱してソースにする。

ゆりのき保育園

ウインナーロールパン

材料（幼児１人分）

強力粉	２３ｇ
小麦粉	３ｇ
イースト	0.3ｇ
塩	0.3ｇ
砂糖	1.5ｇ
バター	１ｇ
牛乳	１８ｃｃ
ウインナー	１０ｇ
ケチャップ	２ｇ
卵	２ｇ
パルメザンチーズ	１ｇ

作り方

① 強力粉、小麦粉を合わせてボウルに振るい入れる。砂糖と塩も加えて軽く混ぜる。

② ①の中央にくぼみを作り３５℃位に温めた牛乳を注ぎイーストを振り入れ、溶かすように混ぜ合わせ、バターも加えひとまとまりになるまで混ぜる。手にべたつかない程度にまとまったら、調理台の上で滑らかになるまでひたすら打ち付けながらこねる。生地を伸ばしてすぐに切れずに薄く伸びるようになったらＯＫ。

③ 生地の表面を張らせるように丸め、大きめのボウルに入れラップをして濡れ布巾をかける。温かい場所（３０℃位）で２倍の大きさに膨らむまで、約１時間発酵させる。

④ 発酵が終わったら空気抜きをして、スケッパーで人数分に分ける。

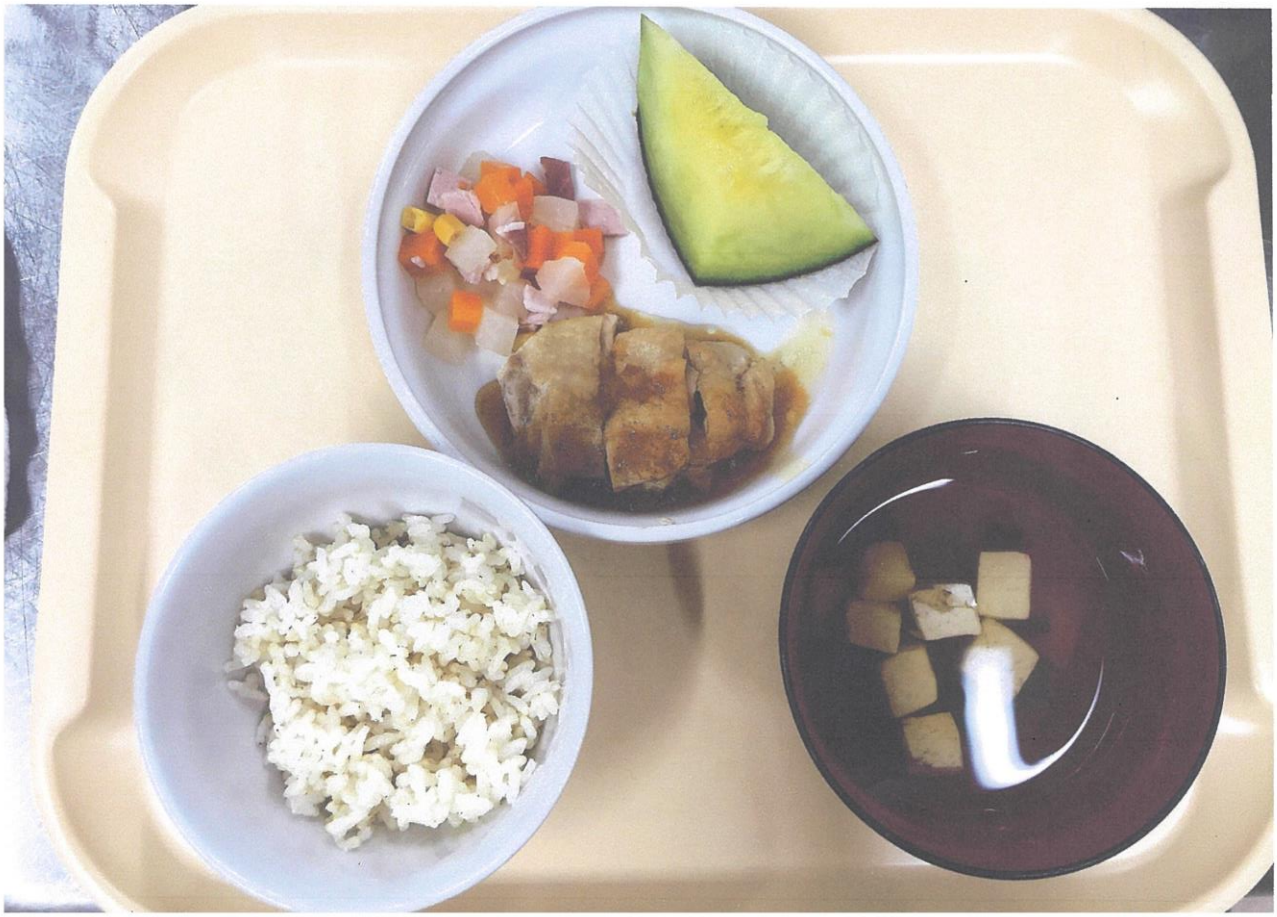
⑤ 切り口を包み込むように丸め、表面に張りをもたせ、とじ目を下にしっかり閉じる。きつくしぼった濡れ布巾をかけ１０分生地を休ませる。

⑥ とじ目を上にしてめん棒で楕円に広げ、手前にコロコロに切ったウインナーを４～５個置いて巻く。濡れ布巾をかけ温かい場所で２倍に膨らむまで３０分位発酵させる。はさみか包丁で切り込みを入れケチャップ、粉チーズをトッピングする。

⑦ １８０℃に予熱したオーブンで１２～１６分焼いたら出来上がり！

りすのき保育園

チキンソテー（ねぎソース）



材料（幼児１人分）

鶏もも肉	６０ｇ
酒	０、５ｇ
塩	０、１ｇ
かつおだし	４０ｇ
長ねぎ	６ｇ
しょうゆ	２、５ｇ
砂糖	１ｇ
みりん	１ｇ
酢	１ｇ
ごま油	１ｇ
水溶き片栗粉	適量

作り方

① 鶏もも肉に酒、塩をふる。
② フライパンやオーブンで①を両面よく焼く。
③ ねぎソースをつくる。長ネギを粗みじんに切り小鍋に入れ、かつおだしで煮る。
（中火～弱火で５分程度）
④ ③に残りの調味料を入れ、沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑤ 焼けたお肉を食べやすい大きさに切り、ソースをかけて、できあがり。

関戸みどりの保育園

ピーマンの肉詰め

材料（幼児１人分）

ピーマン	1/2 個
豚ひき肉	40ｇ
玉葱	20ｇ
卵	7ｇ
パン粉	5ｇ
牛乳	少量
塩	少々
ケチャップ	適量

作り方

① 玉葱をみじん切りにする。
② ハンバーグの要領で挽肉、玉葱、卵、パン粉、
③ 牛乳、塩をよく混ぜておく。
④ ピーマンを半分に切り、種をとる。
⑤ ①の挽肉をピーマンに詰める。
⑥ 230℃のオーブンで 20 分程焼いてできあがり。

＊ケチャップをつけてどうぞ。

かおり保育園

鯵の南蛮漬け

材料（幼児１人分）

鯵（３枚おろし）	40ｇ
片栗粉（まぶし用）	４ｇ
菜種油（揚げ用）	５ｇ
人参	４ｇ
玉ねぎ	４ｇ
ピーマン	４ｇ
Ａ	
かめ酢	４ｇ
しょうゆ	3.2ｇ
古式原糖（粗糖）	４ｇ

作り方

① 人参・ピーマンを細切りにします。玉ねぎは半分→縦に４等分→上からスライスにし、繊維を断ちながら切ります。
② Ａの調味料を合わせておき、①で切った野菜を浸しておきます。
③ 鯵の両面に片栗粉をまぶし、油で揚げます。
④ 揚げた鯵を②の調味液に 1-2 分程度浸して、味を染み込ませたら完成です！

やまとさくら保育園

肉巻き豆腐の照り焼き

材料（幼児１人分）

木綿豆腐　　1/8 丁
豚肩ロース切り身
　　１枚
片栗粉　　適量

≪タレ≫
しょうゆ　　小さじ1
みりん　　小さじ1
酒　　小さじ1
三温糖　　小さじ 1/2

作り方

① 豆腐は軽く重石をして水気をきり、さらに茹でてよく水気をきる。
② 豚肉を広げて表面に薄く片栗粉をふり、豆腐をのせて表面がかくれるようにくるくると巻く。
③ 巻き終わりを下にして、クッキングシートを敷いた天板に並べて、１８０度で１０分焼く。
④ タレをフライパンで熱し、オーブンから出した肉巻き豆腐を入れ、全体にタレがからむように炒めて照りを出す。
♪お好みで白ごまや小ねぎをトッピングしてください。

多摩市立多摩保育園

擬製豆腐

材料（幼児１人分）

生揚げ	25ｇ
卵	30ｇ
ほうれん草	12ｇ
干し椎茸	1.5ｇ
人参	6ｇ
鶏挽肉	13ｇ
砂糖	1.5ｇ
しょうゆ	2ｇ
食塩	0.1ｇ
油	0.5ｇ
かつおだし汁	5ｇ

作り方

① 生揚げは薄いコロコロ状に切る。
ほうれん草は茹で小口切りにしておく。
椎茸は短スライス、人参は短い千切り。

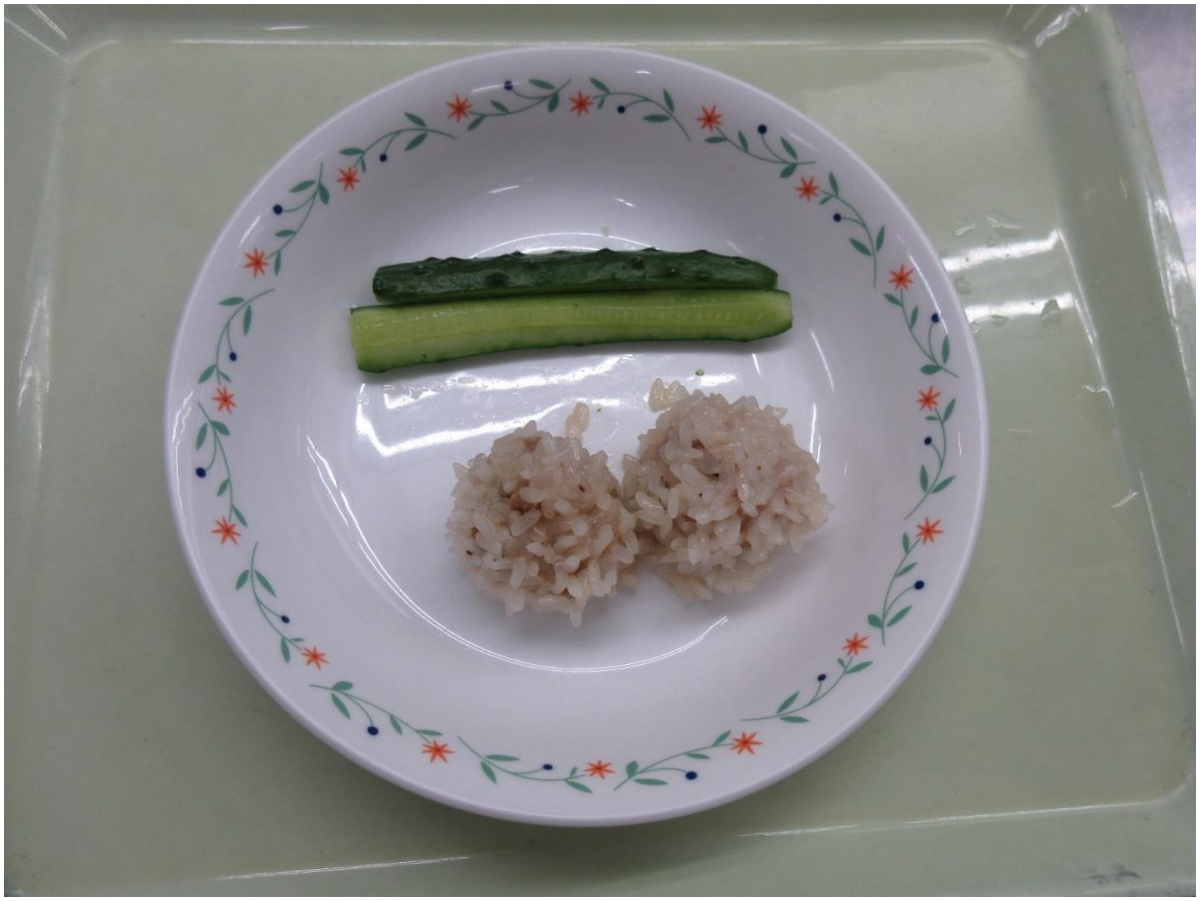
② ボールに①を入れ調味料、かつおだし汁、鶏挽肉、割りほぐし卵を入れ、よく混ぜておく。

③ 鉄板に薄く油をひき、よく混ぜあわせたら②を流し入れる。オーブン 175℃20 分蒸し焼きにする。

④ 食べやすい大きさにカットして出来上がり。

あおぞら保育園

しんじゅだんご



材料（幼児１人分）

豚ひき肉	３０ｇ
玉ねぎ	１６ｇ
干しいたけ	0.4ｇ
もち米	17ｇ
しょうが汁	少々
片栗粉	５ｇ
ごま油	少々

塩・砂糖・こしょう・酒・しょうゆ

作り方

① もち米は洗って水につけておく。
② みじん切りにした玉ねぎに片栗粉をまぶす。戻してみじん切りにした干しいたけとひき肉、調味料類を合わせよくこねる。
③ だんごに丸め、水を切ったもち米をまぶす
④ 蒸し器で１８分蒸す。

桜ヶ丘第一保育園

メロンパン

材料（幼児１人分）

パン生地

小麦粉	20ｇ
砂糖	0.43ｇ
塩	0.3ｇ
白神天然酵母	0.1ｇ
油	0.4ｇ
温水	12ｇ

クッキー生地

小麦粉	10ｇ
バター	3.5ｇ
砂糖	4.5g
牛乳	2ｇ
レモン（国産）	0.7ｇ

作り方

①パン生地を混ぜ、40℃20 分で発酵させる。
②クッキー生地はレモン汁、レモンの皮を擦って入れ生地を作る。
③①を丸く成形し、平たく伸ばした②をかぶせ、40℃20 分で発酵させる。
④発酵後、170 度で 10 分～15 分様子をみて焼き、できあがり。

バオバブちいさな家保育園

いちごどら焼き

材料（幼児１人分）

☆白玉粉	2.8ｇ
☆ホットケーキミックス	14ｇ
☆牛乳	18ｃｃ
☆みりん	0.9ｇ
小豆	3.8ｇ
砂糖	3ｇ
塩	少々
いちご	1/2 個
油	適量

作り方

① ボールに☆の材料を全て入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
② 小豆は水洗いし、鍋に入れて豆の３倍くらいの水を加えて煮る。
③ ②を強火にかけて沸騰したらさし水を加え、再沸騰後ザルにあけ、煮汁を捨ててアク抜きをする。
④ 再び、豆の３倍くらいの水を加えて強火にかけ、沸騰したら弱火にして豆が柔らかくなるまで煮る。
⑤ ④に砂糖と塩を入れ水分をとばすように弱火で煮詰め、完成したらバットにうつして冷ます。
⑥ フライパンに油を入れ、①を楕円形に流し入れ両面を焼いて、熱いうちに半分に折りたたんでおく。
⑦ ⑥にあんこと半分に切ったいちごを挟んで完成。

のびのびっこ保育園