

子どもとつくる!クッキングレシピ



食生活で大切なことは楽しむこと♡
子どもにとって自分で作ったものは特別な味がします!
子どもと楽しくクッキングしてみましょう!



トッピングが楽しい!料理編♪



カラフルいなり寿司

ひなまつり会やお花見弁当におすすめ☆

【材料(10個分)】

- 油あげ …… 5枚
- A
 - だし汁 …… 200cc
 - 砂糖 …… 大さじ 2
 - しょうゆ …… 大さじ 1
- ごはん …… 1合
- B
 - 酢 …… 大さじ 1
 - 砂糖 …… 大さじ 1/2
 - 塩 …… 小さじ 1/3

※トッピング

うずら卵、人参、鶏そぼろ、キヌサヤ、
鮭フレーク、海鮮など何でもOK♪

- ① 油揚げは半分に切り、中を開いておく。
- ② 鍋に湯(分量外)を沸かし、①を3分程度茹で、ざるに上げる。
粗熱をとり、しぼる。
- ③ 鍋にAを熱し、②を入れ落とし蓋をして煮る。水分が少なくなっ
てきたら火を止め、粗熱をとる。
- ④ 炊きたてのごはんにBを加え、
切るように混ぜる。
- ⑤ ③を開き、中に④をつめる。
- ⑥ トッピングをする。



(1個分)

エネルギー 101kcal たんぱく質 3.4g 脂質 3.5g 食塩相当量 0.5g



たこ焼き器しゅうまい

トッピングは加熱前なので火傷の心配なし♪

【材料(24個分)】

- しゅうまいの皮 …… 24枚
- 豚ひき肉 …… 300g
- 玉ねぎ …… 1/2個
- A
 - 片栗粉 …… 小さじ 1
 - 酒 …… 小さじ 1
 - しょうゆ …… 小さじ 1
 - オイスターソース …… 小さじ 1

※トッピング

コーン、枝豆、おきえび、チーズ
など何でもOK♪

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをかけて600w
のレンジで1分加熱する。
- ② ナイロン袋に豚ひき肉、①、Aを入れ、袋の上からもみ合わせる。
- ③ たこ焼き器にしゅうまいの皮をセットする。
- ④ ナイロン袋の隅をはさみで切り、③の上にしぼりだしていく。
- ⑤ 好きなトッピングをする。
- ⑥ たこ焼き器の電源を入れ、
50ml程度の水を回しかけ、
アルミホイルでふたをして
蒸し焼きにする。



(1個分)

エネルギー 37kcal たんぱく質 2.5g 脂質 2.2g 食塩相当量 0.1g





簡単に作れる!おやつ編♪

3色団子

【材料(5本分)】

白玉粉	・・・100g
絹ごし豆腐	・・・100g
砂糖	・・・大さじ1
食紅	・・・少々
抹茶粉	・・・少々

- ① 白玉粉と絹ごし豆腐と砂糖を混ぜ合わせる。3つに分ける。
- ② 1つには食紅、1つには抹茶粉を混ぜ合わせる。
- ③ 3つのかたまりをそれぞれ小さい丸い形に成形する。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③を茹でる。
- ⑤ 茹であがったら冷水につける。
- ⑥ 1色ずつ3個を竹串に刺していく。



(1本あたり)

エネルギー 88kcal たんぱく質 2.3g 脂質 0.9g 食塩相当量 0g

レンジで作るいちご大福

【材料(6個分)】

いちご	・・・6個
上新粉	・・・120g
砂糖	・・・大さじ3
お湯	・・・200cc
こしあん	・・・120g
片栗粉	・・・大さじ1

- ① 耐熱容器に上新粉、砂糖、お湯を加えてよく混ぜる。
- ② ①にふんわりラップをかけ、600wのレンジで3分加熱し、よく混ぜる。再びラップをしてさらに2分加熱し、もち状になるまでよく混ぜる。
- ③ こしあんを6個に分け、いちごを包む。
- ④ ②を6個に分け、手に水をつけながら③を包み、丸く成形する。片栗粉をまぶす。



(1個分)

エネルギー 127kcal たんぱく質 3.3g 脂質 0.3g 食塩相当量 0g

スイートかぼちゃ

【材料(8個分)】

かぼちゃ	・・・300g
砂糖	・・・大さじ1
バター	・・・5g
クラッカー	・・・8枚
卵黄	・・・少量

- ① かぼちゃは1口大に切り、耐熱容器に入れふんわりラップをして600wのレンジで5分加熱する。
- ② ①をマッシャーでつぶし、砂糖とバターを加え混ぜる。
- ③ クラッカーの上に②をのせ、ナイフ等で形を整える。
- ④ 表面に卵黄を塗り、トースターで10分程度焼く。



(1個分)

エネルギー 54kcal たんぱく質 1.2g 脂質 1.2g 食塩相当量 0.1g

アスパラベーコンパイ

【材料(4個分)】

冷凍パイシート	・・・1枚 (11cm×18cm)
アスパラ	・・・4本
ハーフベーコン	・・・4枚
卵黄	・・・少量

- ① 冷凍のパイシートは縦長に4つに切る。
- ② アスパラは根元を切り落とし、硬い部分の皮をむく。
- ③ パイシートにハーフベーコンをのせ、アスパラに巻く。
- ④ 卵黄を塗る。
- ⑤ 200℃に余熱したオーブンで15分程度焼く。



(1個分)

エネルギー 121kcal たんぱく質 3.5g 脂質 7.3g 食塩相当量 0.3g

