

のり酢和え

材料	分量	作り方
もやし にんじん ほうれんそう ツナ油漬け缶 刻みのり ☆しょうゆ ☆酢	120g 30g 60g 20g 4g 小さじ1強 小さじ1強	① もやしとほうれん草を一口大に切る。 にんじんは千切りに切る。 ② 鍋に水を入れ、にんじん、もやしを水から茹でる。 ほうれん草は鍋でお湯を沸かしてから茹でる。 茹で終えた野菜は冷水で冷ます。 ③ 人参は水気をきり、もやし、ほうれん草は手で水気をしぼる。 ④ ボウルにもやし、ほうれんそう、人参、ツナを入れ、☆の調味料を混ぜ合わせる。 ⑤ 刻みのりを入れ再度混ぜ合わせ完成です。

ラザニア風ポテト

材料	分量(4人分)	作り方
じゃがいも (皮むき後1cm幅の輪切り) シューマイの皮 ミートソース(缶詰可) ホワイトソース(缶詰可) ピザ用チーズ 乾燥パセリ	200g (中サイズ2個) 60g(約20枚) 400g 200g 50g 適量	オーブンを200℃に予熱しておく ① じゃがいもはレンジにかけ、火を通す ② 耐熱皿に①のじゃがいもを敷く ③ じゃがいもの上に、ミートソースを半量かけ、シューマイの皮も半量敷き詰める ④ 皮の上にホワイトソースをかけ、シューマイの皮を敷き詰める ⑤ 残りのミートソースを全てかけ、チーズを満遍なく乗せる ⑥ オーブンで焦げ目がつくまで焼き、パセリをかけて完成

園ではミートソースとホワイトソースは手作りしていますが、市販の缶詰を使用することで、より簡単に作ることができます。

鶏肉の塩麴揚げ

材料	分量(3人分)	作り方
鶏もも肉 塩麴 片栗粉 サラダ油 (揚げ用)	200g 18g 適量 適量	1. 鶏もも肉に塩麴を揉みこみ、30分程度置いておく。 2. 鍋にサラダ油を入れ熱する。 3. 鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 4. 鶏肉に火が通れば完成です。

鶏肉の甘酢照り焼き

材料	分量（3人分）	作り方
鶏もも肉切り身	200g	① Aの調味料をすべて混ぜ合わせ、鶏肉をよく漬けておく ② 鉄板に①の鶏肉を並べ、残った調味料も上からかける ③ オーブンで鶏肉に火が通るまで焼く（200℃で20分程度）
三温糖	大さじ1と1/2	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1	
酢	大さじ1	
レモン汁	大さじ1弱	
片栗粉	大さじ1	

レモンの風味でさっぱりおいしく食べられる鶏肉メニューです。調味料に漬けて焼くだけなのでお手軽に作ることができます。食欲の落ちやすい季節におすすめです。

さっぱりポーク

材料	分量（4人分）	作り方
豚もも肉（一口大）	400g	① フライパンに油をひき、豚肉を炒める ② 肉に焼き色が付いてきたら玉ねぎを加えさらに炒める ③ たまねぎが透き通ってきたらAの調味料を加え、煮詰めながらタレを絡める ④ 火を止め大葉を加え、完成
たまねぎ（スライス）	大1個	
大葉（千切り）	5枚	
しょうが（すりおろし）	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1弱	
みりん	大さじ1弱	
酢	大さじ1強	
砂糖	大さじ1弱	
油	適量	

大葉がさわやかに香り、食欲が出ない暑い夏でもさっぱりと食べやすいメニューです。

じゃが納豆チーズ焼き

材料	分量（2～4人分）	作り方
じゃがいも	2個（約200g）	1 じゃがいもは一口大に切り、加熱してつぶす 2 豚ひき肉と白ねぎを炒めておく 3 1のじゃがいもに材料を全て合わせてよく混ぜ、鉄板に広げる 4 オーブンで20分程度、焼き目がつくまで焼いて完成
挽きわり納豆	2p（約80g）	
豚ひき肉	80g	
白ねぎ（みじん切り）	40g	
ピザ用チーズ	40g	
しょうゆ	小さじ2	
（または納豆のたれ）	（2p分）	
片栗粉	50g（大さじ5強）	

納豆とチーズが入って、カルシウムやたんぱく質がしっかりとれるメニューです。副菜としてだけでなく、おやつとしてもおすすめです。

鮭のもみじ焼き

材料	分量（4人分）	作り方
鮭 塩 小麦粉 人参 マヨネーズ しょうゆ	250g 少々 大さじ1 1/4本 大さじ1と1/3 小さじ1/3	1. 鮭に塩を振り下味をつけておく。 2. にんじんを輪切りにし、水の入った鍋で柔らかくなるまで茹でる。 3. にんじんをフードプロセッサー等でペースト状にする。 4. ペースト状にした①（にんじん、マヨネーズ、しょうゆ）を混ぜ合わせる。 5. 鮭をクッキングシートを敷いた天板に並べ、小麦粉をふるいかける。 6. オーブン（180℃10分）で焼き、軽く焼き目がついたら一度オーブンからとり出す。 7. 鮭にマヨネーズソースをかけ、再度オーブン（180℃5分）で焼き上げる。 8. マヨネーズに焼き目がついたら完成。

大学芋

材 料	分量（4人分）	作 り 方
さつまいも（乱切り） しょうゆ 砂糖 みりん 黒ごま 揚げ油	1本（約200g） 大さじ1/2 大さじ1 大さじ1 適量 適量	① さつまいもを皮付きのまま乱切りにし、水にさらす ② ①の水気を切り、耐熱皿に移してラップをかけて600Wで5分ほど加熱する ③ キッチンペーパーなどで余分な水気を拭き取り、油でカリッとなるまで揚げる ④ 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら揚げたさつまいもを加え、照りが出るまで絡める ⑤ 仕上げにゴマを振りかけて完成

秋の味覚のさつまいもを使用したおやつです。外はカリカリ、中はホクホクの食感に、甘じょっぱいタレがたっぷりと絡んでやみつきの美味しさです。

キャベツと納豆の和風サラダ

材料（3人分）	分量	作り方
キャベツ にんじん 納豆 きざみのり しょうゆ 砂糖 マヨネーズ	90g 30g 1p（40g） 2.5g 小さじ1弱 小さじ1強 小さじ2.5	① キャベツとにんじんは千切りにする。 お好みで加熱し、冷ましておく。 （園では衛生面を考慮して加熱しています） ② 材料を全て混ぜ合わせ、完成。 （園では挽きわり納豆を使用しています）

バイクドさといも

材料	分量（4人分）	作り方
さといも	240g	① 里芋は皮をむき一口大に切る。 ② 天板にクッキングシートを敷き、里芋をのせ油と絡める。 ③ オーブン230℃、15分で焼き上げる。 ④ 火が通り、焦げ目がついたら、あおのりと塩をまぶして味を調整して完成。
油	大さじ1	
塩	適量	
青海苔	適量	

ブロッコリーのごまドレ和え

材料	分量（4人分）	作り方
ブロッコリー	1/2株	★の調味料を予め混ぜ合わせておく ① ブロッコリーとカリフラワーを一口大に切り、レンジで加熱し火を通す ② ①と★、ツナを混ぜ合わせ、完成
カリフラワー	1/4株	
ツナ	1缶	
★すりごま	大さじ2	
★マヨネーズ	大さじ2と1/2	
★しょうゆ	小さじ1	
★酢	小さじ2	
★砂糖	大さじ1	
★ごま油	小さじ1	

ごまドレッシングが簡単に手作りできます。旬のブロッコリーは栄養価が高く、風邪予防にぴったりです。

ポテトグラタン

材料（4人分）	分量	作り方
じゃがいも（スライス）	200g	1、バターでたまねぎ、鶏もも肉、にんじん、マッシュルームを炒める 2、じゃがいもを加え、さらに炒める 3、米粉を豆乳で溶かしてから加え、残りの豆乳も加えて加熱する 4、塩、こしょうで味付けし、耐熱容器に入れる（このあと加熱するため、じゃがいもに完全に火が通ってなくても大丈夫です） 5、上にピザ用チーズをかけて、160度のオーブンで30分程度焼いて完成
鶏もも肉（小間）	100g	
たまねぎ（スライス）	100g	
にんじん（短冊）	30g	
マッシュルーム（スライス）	10g	
塩	少々	
こしょう	少々	
米粉	40g	
豆乳	250g	
バター	40g	
ピザ用チーズ	70g	

カルシウムがとれるおすすめメニュー カルシウムおにぎり

材料	分量	作り方
米	1合(150g)	① 洗米し、水と酒、しょうゆを加えおさくらご飯を炊く (炊飯器の線に合わせて水を入れた後、酒・しょうゆと同量の水を抜いてから、酒・しょうゆを加えるのがおすすめです) ② おさくらご飯に全ての具材を混ぜ合わせて握り、完成
酒	小さじ1強	
しょうゆ	小さじ2強	
水	200cc	
しらす	20g	
チーズ(角切り)	30g	
葉ねぎ(小口切り)	2本	
かつお節	5g	
白ごま	大さじ1	

材料をあわせて握るだけなのでとても簡単です。冷凍保存すれば2週間ほどもつため、忙しい時の朝ごはんやおやつとしてもおすすめです。

おすすめメニュー① ドライカレー 苦手な食材1位のピーマンを使った人気メニューです

材料	分量(4人分)	作り方
たまねぎ	200g(1個)	① 材料は全てみじん切りにしておく。干しぶどうは水で戻してからみじん切りにする。(ピーマンは細かく切るよりも大き目に切った方が苦味を感じにくいのでおすすめです) ② フライパンに油をひき、たまねぎ、にんじん、生姜、にんにく、豚ひき肉を炒める。 ③ 火が通ったら、ピーマンを加えてさらに炒める。(ピーマンは苦みを抜くために下ゆでしておいてもよい) ④ トマトピューレとお好みで干しぶどうを加え、トマトの酸味をとばすためにしっかり炒める。 ⑤ 調味料を加えて炒め、味を整えて完成。
にんじん	50g	
豚ひき肉	150g	
生姜	1g	
にんにく	1g	
ピーマン	30g(1個)	
トマトピューレ	15g	
干しぶどう(お好みで)	15g	
油	10g	
砂糖	小さじ1	
ウスターソース	15g	
カレー粉(S&B)	1.5g(小さじ1/2)	
中華だし	5g	

ピーマンは、みじん切りにすると細胞が壊れてかえって苦味が出やすくなるので、みじん切りにする場合はしっかり加熱して苦みを抑えるのがおすすめです。

野菜がとれるおすすめメニュー② キャベツのサラダ 葉物野菜を使ったメニューです

材料	分量	作り方
キャベツ	200g	あらかじめ★の調味料を混ぜ合わせておく ① キャベツとチンゲン菜をそれぞれ茹でて、水気をしっかり切ってから一口大に切る ② しらすはオーブンで軽く焼いて、冷ましておく ③ ①にしらす干しと★の調味料を加え、混ぜ合わせて完成
チンゲン菜	100g	
しらす干し	35g	
★酢・油・しょうゆ	各小さじ1	