

1、野菜たっぷりドライカレー

(残り野菜で簡単にできます)

材料 (幼児 約5人分)

豚ひき肉	200g
人参	50g
ピーマン	40g (1ヶ)
玉葱	100g
コーン缶	60g
塩・こしょう	適宜(ひとつまみ)
カレールー	2 カケ
水	50ml
ケチャップ	15g (大さじ1)
ウスターソース	18g (大さじ1)
ミニトマト	10ヶ

作り方：

人参・ピーマン・玉葱はフードプロセッサーにかけて細かくする

豚ひき肉をフライパンで炒めていく(油はひかない)

豚ひき肉の色が変わってきたら、の野菜とコーンを入れて炒め、塩・こしょうを加える

カレールーと水を入れてルーを溶かしていく

ケチャップとウスターソースで味をととのえたら完成

348Kcal / 1人分あたり(ご飯込み)

2、チーズせんべい

(おやつに サラダに)

材料 (12枚分)

スライスチーズ 3枚

しらす 12g



作り方：

スライスチーズ1枚を十字に4等分する。

クッキングシートの上にチーズを並べ、しらすをトッピングする。

裏返しにして、フライパンでチーズが溶けて焦げ目がつく程度まで焼く。

チーズが冷めたら器に盛り付けて完成

16Kcal / 1枚分あたり

3、パリパリごぼうチップス

(食物繊維を手軽においしく摂れます)

材料 (幼児 約5人分)

ごぼう	1/2本分(100g)
小麦粉	大さじ2(20g)
揚げ油	適宜
醤油	大さじ1/2(9g)
砂糖	大さじ1(9g)
みりん	大さじ1(18g)
白ごま	大さじ1(9g)

作り方：

ごぼうをよく洗い、薄く斜めに切り、軽く水にさらし水気を切る。

に小麦粉をまぶし、揚げ油の温度が十分に高くなったらキツネ色になるまで揚げていく。

色目がついたら網に揚げて油を切る。

鍋に醤油・砂糖・みりんを入れて弱火で煮る。ブツブツと煮立ってきたら を入れて全体にからめる。

最後に白ごまをふりかけたら完成。

ポイント：

キツネ色になるまでじっくりあげていくと美味しく仕上がります

119Kcal / 1人分あたり

4、オクラと卵のとろとろスープ

(オクラがお星さまのように見えますよ)

材料 (お玉5杯分)

オクラ	3本
卵	1個(50g)
水	500ml
コンソメ(顆粒)	5g(小さじ2)
片栗粉	5g
(水溶き片栗粉用の水)	5g
塩・こしょう	適宜(ひとつまみ)

作り方:

オクラはレンジで2分程度加熱し、5mm程度に切る。
片栗粉を水で溶き、その中に卵を割って一緒にかき混ぜる。
水を火にかけてコンソメをいれ、沸騰させたらオクラを入れる。

卵を箸に伝わして回し入れて火をとめて出来上がり。

(卵は余熱で火を通し、ふわふわにする)



22Kcal / 1杯分あたり

5、クラッシュゼリー

(夏にぴったりのおやつ)

材料	粉かんでん	3g
(5人分)	サイダー	1.5 カップ(300ml)
	砂糖	大さじ 2(18g)
	サイダー	1/2 カップ(100ml)
	みかん缶	15 房(60g)
	ミントの葉	5 枚

作り方：

鍋にサイダーと粉かんでんを入れ、煮立ててかんでんを溶かす。かんでんが十分溶けたら砂糖を加えてよく混ぜる。液を2つのボールに移し、粗熱がとれたら残りのサイダーを加えて混ぜる。

講習会ではゼリーを2種類作ります！

のボールの内1つには A.サイダー1カップ(100ml)を、もう一つには B.レモン汁大さじ1とぶどうジュース1カップ(100ml)入れます！

ボールのまま冷蔵庫で固める。

スプーンでクラッシュし、3等分に切ったみかん缶と混ぜて器に盛る。

55Kcal / 1人分あたり

6、バナナクッキー

(保育所で人気のおやつです)

材料 (約10枚分)

バナナ	200g
プレミックス粉(ホットケーキ用)	200g
バター	60g
チョコチップ	20g



作り方：

バナナをつぶし、プレミックス粉・バター・チョコチップ
(半量)を加えて混ぜる。

(大きめのビニール袋に材料を全部入れ、バナナをつぶし
ながらもんで混ぜると楽に出来ます。)

天板にクッキーを1枚ずつ成形して並べる。

(ビニール袋で混ぜた場合、袋の端を少し切り、クッキン
グシートの上に間隔をあげながら絞り出し、スプーンの背
などで形を整えると上手く仕上がります。)

残りのチョコチップをちらし(少し生地に押し込むように)、
170℃に予熱したオーブンで15分焼く。

146Kcal / 1枚分あたり