



発行元：ふなばし食育ネットワーク
千葉県船橋市市場1-8-1 船橋市地方卸売市場 関連棟2F



食育を通じて こどもたちの未来を考える ふなばし食育ネットワーク

すぐに見れる！お料理動画QRコードつき！

こどもが喜ぶ

食育レシピ

全 24 種



野菜のケーキ



わんこハンバーグ



ハヤシライス



かぼちゃプリン



ひじきの炒り煮



五目きんぴら

ふなばし食育ネットワーク

子ども達の「意欲」を育む美味しいレシピを届けたい！

この度、2019年3月、船橋市内における食育促進のために発足された、ふなばし食育ネットワーク様の食育冊子製作にあたり、「子ども達が喜んでモリモリ食べる給食レシピ」を夏見台幼稚園・保育園からご提供させていただきました。

園の給食では、子ども達の「やる気・意欲」を育むための給食レシピを考案しています。健康に良い、質の高い食事は、頭や体のスイッチを入れて、心のバランスを整えます。また「食べやすい大きさ・味」を長年試行錯誤して、これまで延べ1000人以上もの子ども達に提供して参りました。

昨年からはご家庭でも簡単に作っていただけるよう、イラスト付きのレシピカードを設置いたしました。大変嬉しいことに「家で作りました！」「次のレシピが楽しみです！」とお声が増え、毎月400枚近くがなくなる程ご好評をいただいています。

今回はレシピカードの中から、リクエストが多く、子ども達に大人気のメニューをまとめたレシピ集になっています。特に手作りドレッシングが好評で「今までドレッシングを買っていたのがもったいない！」と家にある調味料で簡単に美味しく作れることに感激していただきました。

レシピの他にも、幼児施設ならではの子どもが食べやすい工夫や美味しく作るポイントも随所にちりばめました。レシピごとに1分で見られる料理動画もついています。料理を作る前にイメージができると効率、そして作る気力もグッとあがります。各ページのQRコードを読み取り、ぜひ動画も一緒にご覧になってみてください。

この「子どもが喜ぶ 食育レシピ」が毎日の料理そして子ども達の健やかな成長の手助けになれば嬉しく思います。

夏見台幼稚園・保育園 管理栄養士 田中友理



目次

はじめに	●野菜の切り方	P1
	●だしのとり方	P2
主食（ごはん）	●カレーライス	P3
	●ハヤシライス	P4
主食（麺）	●スパゲティミートソース	P5
	●わかめうどん	P6
汁物	●味噌汁	P7
主菜	●鶏のフレーク焼き	P8
	●餃子	P9
	●肉サラダ	P10
	●鮭のちゃんちゃん焼き	P11
	●れんこんハンバーグ	P12
	●レバーの変わりソース和え	P13
副菜	●五目きんぴら	P14
	●磯香和え	P15
	●ひじきの炒り煮	P16
おやつ	●鶏ごはん	P17
	●ザクザククッキー	P18
	●五平もち	P19
	●野菜のパウンドケーキ	P20
	●煮リンゴ	P21
	●かぼちゃプリン	P22
作ってみよう	●手作りドレッシング	P23
	●ふりかけ・ごましお	P24



野菜の切り方

子どもが食べやすい

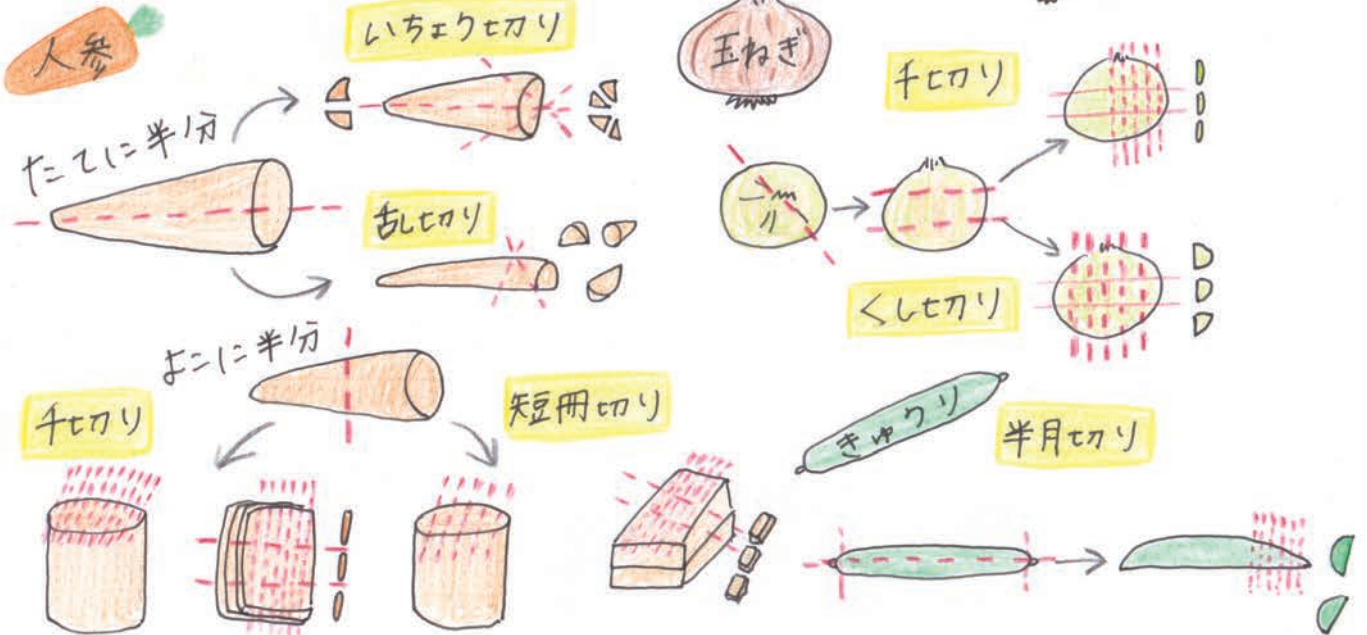
treponce recipe.

目安は、
子どものスプーンにのる大きさ!

大きすぎても小さすぎても
食べづらい...そこで知恵
が食べやすい野菜の切り方
をご紹介します!!!



詳しい作り方の
動画はこちら♪



だしのとり方

昆布とかつおの
一番だし

treponce recipe.

<材料>

- 水 1ℓ
- 昆布 20g
- かつお節 20g

みそ汁、鍋
おまじし、うどん
煮物、雑炊...
いろいろ
使おう!



詳しい作り方の
動画はこちら♪

① 昆布をペーパータオルで軽くふき、
鍋に1ℓの水を入れ
昆布をつけておく。
(30分以上)



② 弱火でじっくり煮だす。



③ 鍋や昆布に小さな気泡が
ついてきたら昆布を
とりだし火を中火にする。



④ 鍋底から気泡があがってきたら、
かつお節を入れ10秒くらいで火をとめる。

⑤ そのまま、2〜3分おき
かつお節が鍋底に沈んだら
ザルにキッチンペーパーをかけてこしたら
できあがり♡



水だし

〜手軽にだしがとれる〜
<作り方>

<材料>

- 水 1ℓ
- 昆布 5g
- かつお節 20g
- 砂糖
- 塩

- かつお節の香りをたたくために、フライパンで10リッパリにするまで加熱
- ポットにすべて入れ冷蔵庫で一晩(6時間以上)おく



使うとき、ザルにこす。

カレーライス

レウから作る

treponte recipe

〈材料〉玄米 5人分 (大人3人分)

- ・(にんにく 1片
 - ・豚小間肉 100g
 - ・玉ねぎ 1コ
 - ・人参 1本
 - ・じゃが芋 2コ
 - ・バター 25g
 - ・米粉 25g
 - ・カレー粉 3g
- A
- ・しょうゆ 小さじ2
 - ・ケチャップ 小さじ1
 - ・中濃ソース 小さじ4
 - ・塩 小さじ1
 - ・スキムミルク 小さじ4



詳しい作り方の動画はこちら♪

- 1 (にんにく → おじん切り
玉ねぎ → くし切り
人参
じゃが芋 → 少し厚めのいちく切り

レウをタめに作って冷凍保存してもOK

- 2 油 (分量外) をひき、(にんにくを香りがでるまで火つめたら、豚肉も火炒める。
- 3 豚肉の色が変わったら、玉ねぎを加えてしんぼりするまで火炒める。
- 4 玉ねぎの色が変わったら、人参・じゃが芋を加え、水 (500ml) を入れてフツフツ煮込む。

- 5 レウを作る。(煮込んでいる間に...) 別のフライパンでバターを火にかけて溶けたら米粉 (薄力粉でも可) を入れ焦げないエウに混ぜ合わせブラウンになるまで火つめたら最後にカレー粉を入れて混ぜる。
- 6 野菜が柔らかくなったたら調味料Aを加えてさらに煮込む。
- 7 レウを加えてとろみが出てきたら火を止め水で溶いたスキムミルクを加える。
- 8 5分程弱火で煮込んだらできあがり。

手づくりレウで作るハヤシライス

treponte recipe

〈材料〉玄米 5人分 (大人3人分)

- ・(にんにく 1片
 - ・豚小間肉 200g
 - ・赤ワイン 大エビ1
 - ・玉ねぎ 2コ
 - ・水 400cc
 - ・バター 30g
 - ・薄力粉 30g (米粉でも可)
- A
- ・トマトペースト 1缶 (100g)
 - ・てんじょう糖 小さじ2
 - ・ケチャップ 大さじ3
 - ・中濃ソース 大さじ3
 - ・塩 小さじ1
 - ・しょうゆ 少々
 - ・グリーンピース 適量



詳しい作り方の動画はこちら♪



- 1 (にんにく → おじん切り
玉ねぎ → 千切り
- 2 弱火でじっくり(にんにくを)火炒め香りがたったら中火にし、豚肉を炒める。
- 3 豚肉の色が変わったら、赤ワインを加える。
- 4 玉ねぎを加えて、少ししんぼりしてきたら、水と一緒にフタをして煮込む。
- 5 玉ねぎが柔らかくなるまで煮込んだら、灰汁をとり、調味料Aを加えてさらにフツフツ煮込む。

- 6 レウを作る。別のフライパンでバターを火にかけて溶けたら薄力粉を入れ焦げないエウに混ぜ合わせブラウンにする。
- 7 レウを5に加えて固さを調節。グリーンピースを加えたらできあがり♡



スパゲティ ミートソース

1/2から作る

<材料> 5人分 (大人3人分)

- ミートソース
 - ・ にんにく 1片
 - ・ 豚ひき肉 100g
 - ・ 玉ねぎ 小1コ
 - ・ 人参 小1/2本
 - ・ 水 800ml
 - ・ トマト缶 大2コ
- A
 - ・ ケチャップ 大2コ
 - ・ 中濃ソース 大2コ
 - ・ てんさい糖 小2コ
 - ・ 塩 小2コ
- - ・ 無塩バター 25g
 - ・ 薄力粉 (米粉) 25g
 - ・ 粉チーズ 小2コ
 - ・ パセリ 適量



詳しい作り方の動画はこちら♪



treponte recipe

麺にもケチャップの味がついています!!!



- 1 にんにく・玉ねぎ・人参・パセリをみじん切りにする。
- 2 鍋にサラダ油 (分量外) をひき弱火でじっくりにんにくを火烤め香りがでてきたら中火にして豚ひき肉を火烤める。
- 3 豚肉の色が変わったら玉ねぎ・人参を加え、水を入れて煮込む。
- 4 灰汁をとり、トマト缶と同調味料Aを入れ煮込む。
- 5 ルウを作る。フライパンを火にかけてバターが溶けたら薄力粉を入れ焦げないように混ぜ合わせラウ/ルウにする。



- 6 ④にルウを少量ずつ加えてさらに煮込み最後に粉チーズとパセリを加えたらできあがり♡
ミートソースの

ケチャップ味のスパゲティ

- スパゲティ 200g
- サラダ油 大2コ
- ケチャップ 大2コ

- 1 スパゲティを茹でる。
- 2 サラダ油とケチャップで軽く火烤める。

わかめ うどん

<材料> 5人分 (大人3人分)

- だし汁 1L
- 豚小間肉 100g
- 酒 小2コ
- しゅうゆ 大2コ
- かりん 小2コ
- 塩 小2コ
- 塩蔵わかめ 60g
- 長ネギ 1/2本
- うどん 必要分量



詳しい作り方の動画はこちら♪

treponte recipe A

だしのとり方は2ページ目を見てくださいね

- 1 豚小間に酒で下味をつける。
- 2 塩蔵わかめ → 塩抜きして食べやすい大きさにきる。
長ネギ → みじん切りにする。
- 3 だし汁を沸騰させ、豚肉をおとし入れ、灰汁をとりながら火を通す。
- 4 Aで味を整え、わかめ・長ネギも加える。
- 5 茹でたうどんにたっぷりかけてできあがり♡

塩蔵わかめ

生に限りなく近い食感!!
旬のわかめを湯通しし、塩と一緒に保存したものでわかめを一年中、楽しめます!!!

おいしい戻し方 (塩抜き)

- 1 ボウルに入れ水を流したがるしゅかりと洗う。
- 2 たっぷりの水に3~5分つたておく (2~3回水をかえる)
- 3 しゅかりと水をきる。



みそ汁

treponte recipe

〈材料〉玄米 5人分 (大人3人分)

- ・だし 600ml
- ・淡色みそ 15g
- ・赤色みそ 10g



詳しい作り方の動画はこちら♪

ざっくり4step!

Step 1 だしをとる
(2ページ目を参照)



Step 2 具材を切る

切り方や組み合わせを
変えることで
無限のバリエーション☆

Step 3 具材を煮る



Step 4 みそを溶く

みそを溶いてひと煮立ちさせたら
火をとめて、できあがり



具材の組み合わせ例

同の野菜
豆類 きのこ 海藻

- ・えのき(1/2袋) + わかめ(20g) + 小松菜(30g)
- ・豆腐(1/3丁) + わかめ(20g) + 長ネギ(1/2本)
- ・なす(1本) + 油揚げ(1枚) + 長ネギ(1/2本)
- ・七ツレ大根(8g) + 油揚げ(1枚) + 小松菜(30g)
- ・にら(1束) + 卵(2個)
- ・生しいたけ(2コ) + 人参(1/3本) + 長ネギ(1/2本)

他のメニューとのバランスを
みながら不足しているきのこ
野菜・豆類・海藻なども入れよう



鶏の 美^{めい}フルークやき

絶品!

treponte recipe.

〈材料〉玄米 5人分 (大人3人分)

- ・鶏もも肉 5cm x 5cm 5枚
- A { 塩 ひとつまみ
- マヨネーズ 大さじ2
- 粉チーズ 大さじ1
- B { コーンフレーク 40g ← 玄米フレークでも
- パン粉 大さじ2 美味しい!♡

※ オーブンを200度に予熱しておく。

1 ビニール袋にAを入れて混ぜ
その中に鶏もも肉を入れもむ。

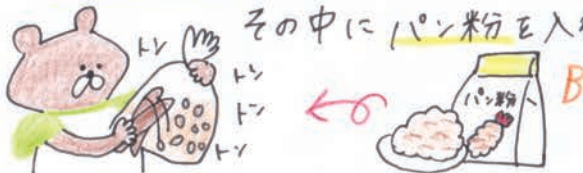


3 2の袋に1の鶏もも肉を入れて
まんべんなく衣をつけたら

クッキングシートを
しいた金網板に並べる



2 別のビニール袋の中に
コーンフレークを入れて砕いた後
その中にパン粉を入れる。



4 200度のオーブンで
20~25分程焼いたら
できあがり♡

※ 様子を見て足りなければ
さらにもう5分程追加で焼く。



詳しい作り方の動画はこちら♪

揚げ餃子

treponte recipe

<材料> 25~30個分

- 豚ひき肉 100g
- キャベツ 350g
- にら 30g
- 塩 小まじり 1/3
- しょうゆ 小まじり 1
- みそ 小まじり 2
- ごま油 小まじり 2
- にんにく 2g
- しょうが 2g



詳しい作り方の動画はこちら♪



園の人気メニュー
ベスト3位内
入りました!

① キャベツとにらをみじん切り。塩をふり、軽くもむ。⌚ 15min
10~15分ほどおいたら水気をきる。

② すりおろした にんにくとしょうがと調味料Aをあわせる。



③ 豚ひき肉に①と②を合わせてよく混ぜたら皮につんでいく。



④ 油でカラッと揚げたらできあがり♡

番外編 焼き餃子

~③まじり同じ工程~

④ フライパンに餃子を並べたら最初にお湯を入れ、蒸発したらごま油(大まじり)を全体に回し入れて焦げ目をつける。できあがり♡

最初にお湯を入れることで、全体がムラなく気に火が通る!



肉サラタ⁰⁰

treponte recipe.

<材料> 玄カ児 5人分 (大人3人分)

- 豚肩ロース 200g
- すりおろしにんにく 1かけ
- てんさい糖 大まじり 1
- しょうゆ 大まじり 1
- ごま油 大まじり 1
- キャベツ 1/5玉
- きゅうり 1本
- 塩 ひとつか
- 人参 1本
- おやいもげん 5~6本
- 白ごま 大まじり 2



詳しい作り方の動画はこちら♪

① 袋の中に豚肉と調味料Aを入れ、15分程漬ける。



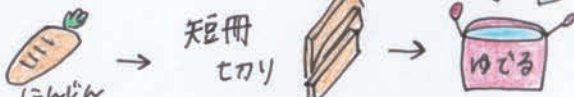
② ドレッシングを作る。(調味料Bを合わせる)



③ キャベツ → ゆでる → 2cm角にきる



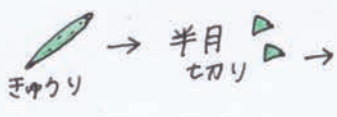
③ にんにく → 短冊切り → ゆでる



③ いもげん → ゆでる → 2cmくらいにきる。



③ きゅうり → 半月切り → 塩もみする → 水切り



④ フライパンに油を熱し、①の豚肉を炒めたら粗熱をとる。



⑤ 野菜の水気をきり、ドレッシング(②)豚肉(④)と白ごまを混ぜたらできあがり

魚士のちゃんやき

treponte recipe.

＜材料＞玄米5人分（大人3人分）

- 魚 40g 5切
 - 玉ねぎ 1/2コ
 - もやし 1/2袋
 - キノコ 2枚
 - 人参 1/2本
 - コーン 20g
- みそ 大さじ2
 - てんまい糖 大さじ1
 - 酢 小さじ2
 - マヨネーズ 小さじ2
 - 白ごま 大さじ1
 - バター 20g



詳しい作り方の動画はこちら♪

1 野菜は、矢豆めの4切りにする。



2 調味料Aを混ぜ、魚玉に絡める。



3 アルミカップに野菜とコーンをしきつめる。その上に魚玉、野菜とコーン、バターを1層にのせる。



4 フライパンでフタをして中火で野菜がしんなりするまで焼いたら、できあがり♡

れんこんハンバーグ

treponte recipe.

＜材料＞玄米5人分（大人3人分）

- 鶏ひき肉 200g
 - 塩 小さじ1/3
 - れんこん 1/2コ
 - 玉ねぎ 1/2コ
 - 卵 1コ
 - パン粉 大さじ4
- てんまい糖 大さじ2
 - しゅうゆ 大さじ2
 - 酒 大さじ2
 - 酢 大さじ1
 - 水溶き片栗粉 (片栗粉 小さじ1, 水 小さじ2)



詳しい作り方の動画はこちら♪

1 たまねぎ → じん切り

れんこん → 粗みじん切り

2 鶏ひき肉をボウルに入れ塩を加えて粘りがでるまで手早くこねる。

3 ②にAを加えてよく混ぜる。

ハンバーグを作るpoint

- ひき肉と塩がよく絡む。粘着力が高まり、形を保つ！
- ハンバーグの真ん中を凹ませる。
- 焼き色がつくまで強火。そのあと弱火でじっくり。

4 小判型に成型したら、フライパンで両面焼き、中火でしっかり火を通ったことを確認する。

両面焼いたら、フタをして焼く



5 たれを作る。

フライパンにBを入れ煮詰め、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

6 ハンバーグにたれを絡めたら... できあがり♡

レバーの 変わりソースあえ



treponte recipe

＜材料＞ 2人分 (大人3人分)

- ・鶏レバー 200g
- ・じゃがいも 2個
- ・長ねぎ (青い所) 2本分
- ・レウガ (皮つき) 10g
- ・しょうゆ 小スプ1
- ・酒 小スプ1
- ・レウガ汁 小スプ1
- ・片栗粉 適量
- ・竹チップ小スプ4
- ・中濃ソース小スプ2
- ・てんさい糖小スプ2
- ・赤みそ 小スプ2
- ・酒 小スプ1
- ・白ごま 小スプ2



詳しい作り方の
動画はこちら♪

① レバーの下処理をする。

1 レバーを10~15分程流水にあて血抜きする。

2 沸騰したお湯の中にAを入れて15分程煮だす。

3 Aを取り出しその煮汁に血抜きしたレバーを入れて5分程茹でる。

4 茹でたレバーを取り出し、Bで下味をつける。



② 下味をつけたレバーの水分を拭き取り、片栗粉をまぶして揚げる。

同時進行

油はねに
要注意



③ じゃが芋を厚めのいちゅうくりにして蒸揚げる。(竹串が刺せてきつね色になるまで)

④ 白ごまを煎り、軽くする。

⑤ フライパンにCを入れててんさい糖がとけるまで煮詰める。

⑥ 白ごまとAとレバーとじゃが芋...すべてを絡めたらできあがり♡

五目 きんぴら

treponte recipe.

＜材料＞ 2人分 (大人3人分)

- ・ごぼう 1/2本
- ・人参 小1本
- ・れんこん 3/3節
- ・油揚げ 2枚
- ・だし 400cc
- ・てんさい糖小スプ4
- ・しょうゆ 大スプ3
- ・サリン 小スプ2
- ・白ごま 大スプ1



詳しい作り方の
動画はこちら♪

① ごぼう → 千切りで酢水にさらす。

人参 → 千切り

れんこん → いちゅうくりで酢水にさらす。

油揚げ → さっと湯通しして、千切り

ごま → 炒る

② 油を(分量外)ひき、

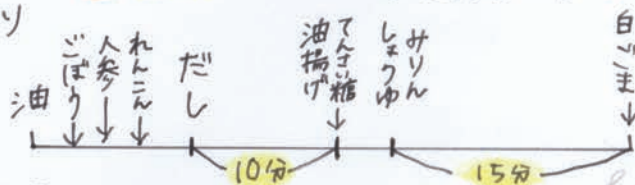
ごぼう → 人参 → れんこんのツブに火をつける。

③ だしをわかす、弱火~中火で10分煮る。

④ 油揚げとてんさい糖をからしく煮る。

⑤ しょうゆ・サリンを加えて弱火~中火で15分程煮る。

⑥ ごまをちらしてできあがり♡



根菜類は
体を温めてくれるよ♡



石巻香和え

treponte recipe

<材料> 幼児5人分(大人3人分)

- キャベツ 1/4玉
- 小松菜 2茎
- 刻みゆのり 2g
- しょうゆ 小さじ2

- 1 キャベツ・小松菜を茹でて1cm角に切る。
- 2 水気をきった①と刻みゆのり、しょうゆを和えたらできあがり♡

簡単なので
作ってあげね



下ごしらえ

treponte recipe.

～洗う～ ぶりあらい! 泥をとす!

- 1 鍋にたっぷりのお湯を沸かしておく。
※塩はいれません!
- 2 束がバラけないうちで根を切り落とす。
株に十字の切り込みを入れる。
- 3 水がたっぷり入ったボウルに縦に振る
よりにして根元中心に洗う。

～茹でる～ すぐ冷ます! 根元から茹でる!

- 4 鍋の横に水を入れたボウルを用意する
- 5 根本だけ10秒くらい茹でたら葉も入れる
- 6 4の水にとりあげ、すぐにボウルの水を捨て
流水ですらに冷ます。しぼって水気をきる。



詳しい作り方の
動画はこちら♪

15

ひじきの 火炒り煮

treponte recipe

<材料> 幼児5人分(大人3人分)

- 干しひじき 20g
- 人参 1/3本
- 油揚げ 1枚
- 大豆水煮 50g
- 小松菜 2茎
- だし汁 100cc
- てんさい糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2



詳しい作り方の
動画はこちら♪

- 1 ひじき → 水で戻して、洗う
にんじん → 短めの千切り
油揚げ → 油ぬきして、短めの千切り
小松菜 → 茹でて、細かめに刻む。



- 2 鍋に油をひき、人参を火炒める。
2〜3分後、ひじきと大豆水煮を
入れて火炒める。

- 3 Aの調味料を回し入れ
油揚げもかきたらフタをして
よく煮つめる。

- 4 味がしみていたら、
小松菜をちらしてできあがり♡



大豆かめって?

→ 子ども用スプーンにのる大きさ。

人参 1/3本を
3等分くらい

油揚げを横に
3等分くらい



ごはんにもきんで
おにぎりにしてもおいしい!

16

鶏ごはん

treponte recipe.

＜材料＞ 作りやすい分量

- 米 2合
 - 鶏小間肉 200g
 - 酒 小まじ4
 - 人参 小1本
 - 油揚げ 2枚
- てんさい糖 小まじ4
 - かりん 小まじ4
 - しょうゆ 大まじ2



詳しい作り方の動画はこちら♪

- ① 米を少し石更めに炊いておく。
 - ② (油をひかず) 鶏小間を入れ炒めある程度火が通ったら酒を入れる。
 - ③ 人参、油揚げのツリに入れて炒める。
 - ④ 火が通ったら調味料Aを入れる。
 - ⑤ 炒めあがったごはんをまぜたらできあがり。
- point 油はひかなくても鶏肉の脂がでてくるからOK
- なぜ保育園・幼稚園施設におやつとしてご飯ものが9割の??
A. 乳幼児期の「おやつ」は1回の食事として考えているから。
乳幼児期は内臓の機能が未熟のため大人の様に3回の食事だけでは必要な栄養を補いきれません。おやつ=補食(補う食事)

ザクザククッキー

treponte recipe.

＜材料＞ 約30枚分

- 無塩バター 100g
 - てんさい糖 55g
 - 薄力粉 170g
- (スーパー大麦 12g)

材料 3つだけ!



詳しい作り方の動画はこちら♪

- 下準備
- バターを常温で溶かす。(指でおいて跡がつくくらい)
 - オーブンを予熱する。
- ① ボウルにバターを入れ、ゴムベラでやわらかくなるまで練る。
 - ② てんさい糖を加えて、ボウルの側面におろけるまじりにしてすり混ぜる。
 - ③ ふるった薄力粉を加え、粉気がなくなるまで②と同様にすり混ぜる。(スーパー大麦入りクッキーはここで入れ混ぜる)
 - ④ ひとかたまりにしたら、棒状に丸めて均等にカットする。
- point 棒状に丸めたら、冷蔵庫に入れて1時間休ませる
- ひとかたまりにするとき、生地が粉々すぎて不安にたまるけどラップ等を使ってしりやりまとめよう!
- ⑤ 160度のオーブンで20分程焼いたらできあがり♡

五平もち

Treponte recipe

<材料>10コ(作りやすい分量)

- 胚芽米 1合
- もち米 1合
- 水 50cc
- 黒砂糖 大さじ5
- みそ 大さじ3
- みりん 大さじ4
- ごま(白) 大さじ5



詳しい作り方の動画はこちら♪

① 胚芽米ともち米を炊く。

③ 炊いた①をすりこぎでつぶす。

水加減は炊飯器に白米の線2合まで

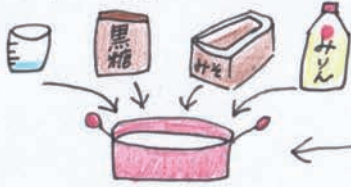


Point
半分くらい潰し
米占りができるまで



② タレを作る。
Aを弱火にかけながら煮つめる。

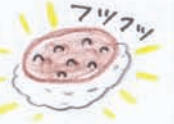
④ 俵型に成型し、タレをかける。



すったごまも加える

⑤ トースターで約5分ほど焼いたらできあがり♡

point 焼き加減は、タレがフツフツしてくるまで



ヤサいのパウンドケーキ

Treponte recipe

<材料>18cmのパウンド型1台分

- 薄力粉 120g
- ベーキングパウダー 2.5g
- 無塩バター 100g
- てんさい糖 100g
- 卵 2個
- 人参 60g
- かぼちゃ 60g
- 皮のまま 小さめのいちごセカリ



詳しい作り方の動画はこちら♪

下準備 ○ オーブンを予熱する。

- バターを常温で溶かす。
- パウンド型にオーブンシートをしく。
- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう(A)

型のサイズに合った型紙をつくる!!
キレイに焼くコツ

⑤ ④を型に入れ、トントとおとして空気抜きをして、表面をならせ真ん中をくぼませる。

point
中心を低く、両端を高くする



① ボウルにバターとてんさい糖を入れ、ゴムベラでボウルの底に押しつけるようにしてすり混ぜる。

② ハンドミキサーで①を白っぽくなるまで混ぜる。

⑥ 170度のオーブンで45~55分程度焼いたらできあがり♡

竹串をさして生地がフワフワに抜ければOK



③ 溶き卵を2~3回に分けて加え、その都度しっかり混ぜ合わせる。(分離に注意!)

④ Aを加え、ゴムベラでさっくり混ぜ、人参、かぼちゃを加えたり、さらに生地につやができるまで混ぜる。

煮りんご

treponte recipe.

<材料> 12コ分

- りんご 1個
-だけ!

砂糖なしでも甘みが凝縮されて**甘い!**



詳しい作り方の動画はこちら♪

おやつや高産乳食に...!

- 皮をむいたりんごを12等分する。



タタめに作って

冷凍保存

重ねられないようにトレーに並べて粗熱がとれたら冷凍する。→ 冷凍がおわったら袋にワッペル変えてOK!!

- 鍋にりんごと少量の水(100mlくらい)を入れ20~30分煮る。

point

りんごからも水分が出てくるからね!
少量の水で煮ること!

少量のため、煮ている間に水がなくなることもある...!
たまに様子を見て、必要であれば水を足そう!



かぼちゃプリン

treponte recipe

<材料> 10コ分

- かぼちゃ 500g (1/2コ)
- ゼラチン 5g
- 水 30g
- 牛乳 250cc
- てんまい糖 70g
- 生クリーム 120cc

おやつが

- ~飾りのホイップ~
- 生クリーム 80g
 - てんまい糖 15g



詳しい作り方の動画はこちら♪

- かぼちゃの皮と種を取り除き、少なめの水で茹でる。

少なめの水で茹でるとかぼちゃの甘みが凝縮!!



- 茹でたかぼちゃと③の生クリームをミキサーに入れてよく混ぜる。

ミキサーがない場合

熱いうちにかぼちゃを裏ごし、③、生クリームを加えて混ぜて器で混ぜる。

- ゼラチンを水にふり入れる。

- 鍋に牛乳・てんまい糖・②のゼラチンを入れて煮溶かす。

※沸騰させないこと!!!



- ④を①の器で①に入れておめらかにしたらカップに入れて冷やし固める。

- ホイップクリームをトッピングしたらできあがり♡

ローマール

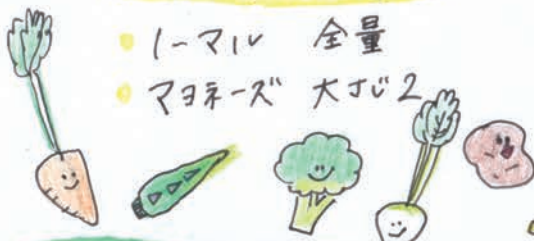
- 塩 小まじり
- てんさい糖 小まじり
- 酢 大まじり
- オリーブオイル 大まじり



詳しい作り方の動画はこちら♪

マヨネーズ味

- ローマール 全量
- マヨネーズ 大まじり2



てづくり ドレッシング

treponte recipe

カレー味

- ローマール 全量
- カレー粉 小まじり1/4

てづくりは
添加物ゼロ

point

分離しないため
油はさいご!



ごまじょうゆ味

- すりごま 大まじり
- しょうゆ 大まじり
- 酢 大まじり
- オリーブオイル 大まじり



梅味

- しょうゆ 大まじり
- オリーブオイル 大まじり
- 梅干し 1コ
(種をぬき、刻む)

あえもの

- てんさい糖 大まじり
- しょうゆ 大まじり
- 酢 大まじり
- ごま油 大まじり

かつお節のし

ふりかけ

treponte recipe

<材料> 作りやすい分量

- かつお節 20g
- 塩 小まじり1/2
- 白ごま 10g
- 青のり 3g

添加物不使用の
自家製ふりかけとごましお



ふりかけボトルや
調味料入れに
入れておけば
いつでも使えます。



- フライパンでかつお節を弱火で炒ってパリパリにしたら、ボウルにとりだす。
- 弱火で塩を乾煎りしてごまも炒る。

- 火を止めて2の中に青のりを入れサッと混ぜる。
- 1のかつお節を粉々にして3と混ぜたらできあがり♡



詳しい作り方の動画はこちら♪

ごましお

treponte recipe.

<材料> 作りやすい分量

- 黒ごま 大まじり3 (18g)
- 塩 小まじり1
- 水 小まじり2



- 弱火で黒ごまを炒る。
- 塩を入れた後、水を入れてごまが白っぽくなるまで炒ったらできあがり♡

なんで水を入れるの？



塩がごまにまんべんなくくっつくから！
さっまいもごはんにgood!



詳しい作り方の動画はこちら♪