

保育園

人気レシピ紹介

# 保育園レシピ

MENU : じゃこチーズトースト

\* 材料 \* 1人分

食パン	40g
しらす	5g
チーズ	5g
刻み海苔	適量



\* 作り方 \*

- ① 食パンに、下ゆでしたしらすをのせる。
- ② ①にチーズをのせ、トースターで焼き目がつ  
くまで焼く。
- ③ 海苔をかけて完成です。

# 保育園レシピ

MENU : パパッとドリア

\* 材料 \* 1人分

ごはん	50g
MIX ベジタブル	15g
ウインナー	8g
サラダ油	少々
牛乳	15g
ピザ用チーズ	10g
塩・こしょう	少々



\* 作り方 \*

- ① 炊いたごはんを用意します。
- ② 油を引いた鍋でミックスベジタブルを炒め火から降ろします。
- ③ ②にごはん牛乳、ピザ用チーズの半量を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整えます。
- ④ ③を耐熱容器に入れ、残りのチーズをのせ、オーブンまたはトースターでチーズに焼き色を付け完成です。

# 保育園レシピ

MENU : 鮭ポテサラダ

\* 材料 \* 1人分

じゃが芋	30g	酢	1.5g
玉ねぎ	6g	しょうゆ	1g
コーン	2g	砂糖	0.5g
きゅうり	12g		
鮭フレーク	5g		



\* 作り方 \*

- ① じゃが芋はコロコロ  
玉ねぎはスライス  
きゅうりは小口切りにしておく。
- ② じゃが芋と玉ねぎをレンジで加熱する。
- ③ きゅうりは塩もみor茹でて絞る。
- ④ 野菜と鮭フレークを混ぜ合わせ、  
酢・しょうゆ・砂糖で味付けし完成です。

# 保育園レシピ

MENU : かぼちゃのキッシュ

\* 材料 \* 1人分

かぼちゃ	30g	たまねぎ	15g
エリンギ	5g	ロースハム	5g
サラダ油	少々	塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	5g	卵	1/2個
生クリーム	5g		



\* 作り方 \*

- ① 南瓜は茹でて、厚めのいちょうに切っておく。
- ② 玉ねぎ、エリンギは薄切り、ロースハムは短冊切りにしておく。
- ③ 玉ねぎ・エリンギ・ハムをサラダ油で炒めて、塩・こしょうで味付けしておく
- ④ 卵を割りほぐし、生クリームとピザ用チーズを混ぜる。
- ⑤ ③に④を加え混ぜ、半熟にしたら、①の南瓜を入れ、耐熱容器に移し、オーブンで焼くか、フライパンで焦がさないよう両面焼いていく。卵に火が通ったら完成です。

# 体に優しいおやつ レシピ

MENU : お豆腐きな粉クッキー

\* 材料 \* 10個分

絹豆腐 40g

薄力粉 80g

バター25g

砂糖 20g

きな粉 5g



- ①バターはレンジで溶かす。豆腐はしっかりと潰しながら薄力粉をよく混ぜる。
- ②①に溶かしたバター、砂糖、きな粉を混ぜる。
- ③麺棒などで伸ばし、好みの型でくり抜く。
- ④オーブンの予熱を220℃にして15分焼いて出来上がり！

# 体に優しいおやつ レシピ

MENU : 混ぜて蒸すだけ バナナ蒸しパン

\* 材料 \* 6個分

牛乳 40ml      サラダ油 20ml  
薄力粉80g      ベーキングパウダー 2g  
卵 1個 (50g)  
バナナ40g  
砂糖 40g



- ①鍋に卵と砂糖を入れ、弱火にかけ砂糖を溶かす。溶けたら火を消してハンドミキサーでふわふわになるまで混ぜる。
- ②バナナは包丁でたたくようにみじん切りにして潰す。
- ③すべての材料を混ぜてマフィンカップに入れて10分ほど蒸して完成！