

おうちでつくる

簡単レシピ



学校法人 市邨学園

名古屋経済大学



概要

★ 近年、子どもの食をめぐるのは、発育・発達の重要な時期にありながら、栄養素摂取の偏り、朝食の欠食、小児期における肥満の増加、思春期における痩せの増加など、問題は多様化、深刻化し、生涯にわたる健康への影響が懸念されています。

(厚生労働省 食を通じた子どもの健全育成のあり方に関する検討会 報告書より)

★ 新型コロナウイルスの影響により、おうちで過ごす時間が増えたと思います。そこで私たちは、犬山市に工場を置くコーミ㈱さんに「トマトケチャップ、オイスターソース、とんかつソース」の提供をしていただき、おうちで子どもと一緒に簡単に作れるレシピを考案しました。

食を通じた子どもの健全育成

食生活や
健康に主体的に
関わる

食事づくりや
準備に関わる

食事の
リズムが
もてる

楽しく
食べる
子どもに

一緒に
食べたい人が
いる

食事を
味わって
食べる

子どもの健やかな心と身体を育くむためには
「なにを」「どれだけ」食べるかということともに

「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」

食べるかということが、重要になります。
これらの「ほどよいバランス」が、心地よい食卓
を作り出し、心の安定をもたらす健康な食習慣
の基礎になっていきます。

私たちが
考えました!



参考文献：厚生労働省ホームページ「食を通じた子どもの健全育成のあり方に関する検討会報告書」





素揚げじゃがいも

レベル ★☆☆

🕒 20分

😊 子どもと挑戦ポイント!

材料 (2人分)

- ・じゃがいも 中3個半
- ・☆中濃ソース 大さじ1
- ・☆ケチャップ 大さじ1
- ・☆オイスターソース 大さじ1
- ・☆ごま油 小さじ4
- ・◎砂糖 大さじ1
- ・◎醤油 大さじ1
- ・◎水 大さじ4
- ・あおさ ひとつまみ
- ・油(揚げる用) 適量



作り方

- ①じゃがいもをよく洗い食べやすい大きさに切り、170℃くらいの油で揚げる。(じゃがいもを切るときに型抜きで抜いてもかわいいです。)
- ②じゃがいもが浮いてきたらバットに上げる。
- ③じゃがいもが揚がったら、鍋に☆のどれか一つを選び◎の調味料を全て入れて火にかける。
- ④たれが茶色くふつふつとしてきたら火を止める。
- ⑤鍋の中にじゃがいもを入れてたれを絡ませたら、盛り付けて最後にあおさを振りかけ完成。フォーク型のピックを刺すと食べる時も楽しめます。



栄養価 (一人あたり)

エネルギー : 226kcal
炭水化物 : 36.8g
食塩相当量 : 1.8g



レシピ考案者 ● 田中桜吹



ケチャップ de カラフルカップケーキ

レベル ★☆☆

🕒 35分

😊 子どもと挑戦ポイント!

材料 (9号カップ8個分)

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・卵 1個
- ・サラダ油 大さじ2
- ・牛乳 大さじ2
- ・ベジタブルミックス(冷凍) 75g
- ・ウィンナー 70g
- ・ペビーチーズ 60g
- ・ケチャップ 90g

作り方

- ①ベジタブルミックスは電子レンジで解凍し、水気を切っておく。ウィンナーは5mm幅のいちょう切りにする。チーズはあられ切りにする。全て半量で分けておく。オーブンは180° Cに予熱しておく。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳、サラダ油、ケチャップを入れて混ぜ、①で分けておいた半量を入れ軽く混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを入れてさっくりと混ぜる。
- ④カップに出来上がった生地を入れ、残っている具材を上にとッピングする。
- ⑤予熱したオーブンで16分焼く。焼きあがったらくしを刺して生地がついてこなければ完成☆彡

*加熱が足りない場合は3分ずつ加熱していく。



栄養価 (1個70gあたり)

エネルギー : 183kcal
たんぱく質 : 0.7g
脂質 : 9.1g
食塩相当量 : 1.0g



レシピ考案者 ● 鈴木桜子



トルティーヤ

レベル ★★☆☆

🕒 30分

😊 子どもと挑戦ポイント!

材料 (2人分)

| | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 生地 | | トッピング | |
| ・薄力粉 | 133g | ・レタス(千切り) | 2枚 |
| ・水 | 73g | ・チーズ(スライス) | 3枚 |
| トマトソース | | ミートソース | |
| ・トマト | 1個 | ・合い挽き肉 | 66g |
| ・アボカド | 1個 | ・玉ねぎ | 44g |
| ・トマトケチャップ | 大さじ3 | ・トマトケチャップ | 大さじ3 |
| ・オイスターソース | 大さじ1 | ・オイスターソース | 大さじ1 |

作り方 (2人分)

生地

- ①薄力粉と水をボウルに入れ、手で混ぜ合わせ、こねる。(耳たぶくらい)30分置いたら、6等分にする。
- ②丸めて、伸ばし棒で薄く伸ばす。
- ③フライパンで焼き目がつくまで両面焼く。

トマトソース

- ①トマトとアボカドはみじん切りにする。
- ②フライパンに入れ、焼く。
- ③トマトケチャップとオイスターソースを入れ混ぜる。

ミートソース

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンで合い挽き肉と①を炒める。
- ③トマトケチャップとオイスターソースを加え、炒める。

包む

- ①ラップに生地をのせる。
- ②ソースをのせ、お好みでレタスやチーズをのせて包む。



栄養価 (1つあたり)

○トマトソースとレタス、チーズを挟んだ場合

エネルギー : 199kcal
たんぱく質 : 7g
食塩相当量 : 0.6g

○ミートソースとレタス、チーズを挟んだ場合

エネルギー : 220kcal
たんぱく質 : 9.3g
食塩相当量 : 0.6g



レシピ考案者 ● 小田嶋香奈



簡単!
発酵なし!

チーズ入り ミートソースまん をつくらう!

レベル ★★☆☆

🕒 50分

😊 子どもと挑戦ポイント!

材料 (4個分、蒸し器直径25cm) 作り方

皮生地

| | |
|------------|-------|
| ・薄力粉 | 100g |
| ・ベーキングパウダー | 3g |
| A | |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・牛乳 | 大さじ2 |
| ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・ぬるま湯 | 大さじ2 |
| ・塩 | ひとつまみ |

ミートソース

| | |
|---------|----------|
| ・合い挽き肉 | 60g |
| ・砂糖 | 小さじ 1/2 |
| ・玉ねぎ | 1/8 個 |
| ・ケチャップ | 大さじ1 |
| ・トマト缶 | 25g |
| ・中濃ソース | 大さじ1 |
| ・水 | 大さじ1と2/3 |
| ・溶けるチーズ | ひとつまみ |
| ・コンソメ | 1.5g |
| (乾燥パセリ) | |

- ①ボウルに薄力粉、ベーキングパウダーを振りい入れる。
- ②①にAを全ていれて混ぜ合わせ、ひとまとめにして布巾をかぶせておく。
- ③玉ねぎをみじん切りにする。
- ④チーズ以外の材料をフライパンで汁気がなくなるまで炒め、4等分する。
- ⑤②の生地をミートソースを冷ましている間に包丁で4等分にする。
- ⑥生地を丸めなおし、打ち粉(分量外)をして丸く伸ばす。1つ分のソースとチーズを乗せて包む。
- ⑦⑥をオープンシートに乗せ、蒸気の上だった蒸し器で10分蒸す。



栄養価 (1個あたり)

エネルギー : 189kcal 脂質 : 21g
たんぱく質 : 10.5g 食塩相当量 : 0.5g



レシピ考案者 ● 東原優帆





野菜と食べよう! ベジバーグ

レベル★★★★

🕒 30分

😊 子どもと挑戦ポイント!

材料 (2人分)

- ・合いびき肉 160g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・エリンギ 1本
- A
 - ・卵 1/2個
 - ・パン粉 大さじ3
 - ・牛乳 大さじ2
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・ナツメグ 少々
 - ・こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1

ソース

- ・ケチャップ 大さじ2
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・水 大さじ1

付け合わせ

ゆでたまご、にんじん、ブロッコリー、ミニトマト、レタス、などお好みの野菜

作り方 (2人分)

- ① にんじんを型抜きする。
- ② 玉ねぎとにんじん(型抜きの外側)をみじん切りにする。
エリンギを5ミリ角に切る。
玉ねぎとにんじんを電子レンジで1分加熱する。
- ③ ポリ袋に合いびき肉とAを入れてよくこねる。
玉ねぎとにんじんの粗熱が取れたら、エリンギとポリ袋に入れてよくこねる。
- ④ ハンバーグの形を作る。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、中火で焼く。(2~3分)
焼き目がついたら裏返して蓋をし、蒸し焼きにする。(5~7分)
- ⑥ 【ソース】フライパンの余分な油を取り除き、ケチャップ、オイスターソース、水を入れて煮詰める。
- ⑦ 飾り付け



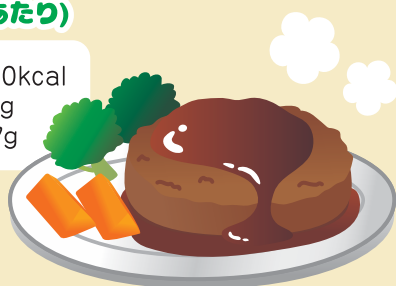
POINT

みじん切りを簡単に!
「ハンドル野菜カッター」を使ってみよう!
手間がかかるみじん切りもあっという間にできます!
100円ショップなどでも販売されています。

レシピ考案者 ● 松島玲実

栄養価 (一人あたり)

エネルギー : 350kcal
たんぱく質 : 25g
食塩相当量 : 1.7g



ふわふわヘルシー 豆腐のお好み焼き

レベル★★★★

🕒 30分

😊 子どもと挑戦ポイント!

材料 (2人分)

生地

- ・木綿豆腐 1/3(100g)
- ・乾燥おから 60g
- ・キャベツ 1/8(100g)
- ・長芋 140g
- ・豚バラ肉 40g
- ・卵 2個
- ・和風だしの素 小さじ2
- ・サラダ油 大さじ1

ソース

- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1

トッピング

- ・青のり
- ・かつお節
- ・紅しょうが
- ・マヨネーズ
- ・こねぎ

作り方

- ① キャベツを5cm程の千切りにし、長芋はすりおろしておく。
- ② ボウル中に豆腐・卵・和風だしの素を入れて泡立て器で豆腐が滑らかになるまで混ぜる。
- ③ ②に①で千切りにしたキャベツとすりおろし長芋・乾燥おからを加え、ゴムベラで混ぜる。
- ④ フライパンに油をひいて円形に流し込み豚バラ肉を上にも並べる。
その後中火で片面2~3分焼き目がつくまで焼き、ひっくり返して更に2~3分焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ ケチャップ・ウスターソースを1:1の割合で入れ、スプーンで混ぜる。
- ⑥ ④の生地に⑤のソースをかけてマヨネーズ・青のり・かつお節・紅しょうが・ねぎをお好みの分量でのせたら完成!



栄養価 (1つあたり)

エネルギー : 552kcal たんぱく質 : 24.9g 脂質 : 33.8g

レシピ考案者 ● 保浦愛花



アレンジいろいろ えびプリ春巻き

レベル★★★★

🕒 45分

😊 子どもと挑戦ポイント!

材料 (2人分)

- ・えび 8尾
- ・豚ひき肉 50g
- ・長ネギ 1/4本
- *にんにくチューブ 1cm程
- *生姜チューブ 1cm程
- *オイスターソース 小さじ2
- *醤油 小さじ2
- *ごま油 小さじ2
- *砂糖 小さじ2
- *片栗粉 大さじ3
- ・春巻きの皮(ミニ) 8枚
- ・油 大さじ2(フライパン1周程)
- ・ケチャップ お好みで
- ・パセリ お好みで

下処理用

塩 ひとつまみ
片栗粉 大さじ1
水 大さじ1

作り方

①えびが殻付きの場合はむいて背ワタを取っておく。
塩と片栗粉、水で揉みこみ、
何回か水洗いをして汚れとあくを取る。



②①のえびは6等分に切り、
長ネギはみじん切りにする。



③ボウルに豚ひき肉と
*と②を加え 餡を作る。



④春巻きの皮はザラザラの面を上にし、水溶き片栗粉を
使いながら好きなように折り③を包む。

⑤フライパンに④を並べ油をひき強火で加熱。
音がしてきたら中火にし片面4~5分ずつ揚げ焼きにする。



栄養価 (一人あたり)

エネルギー : 297kcal
たんぱく質 : 15.9g
脂質 : 9.1g
炭水化物 : 36.0g
食塩相当量 : 2g

ミニが手に入らない場合
→通常の大きさ4~5枚
春巻きの皮は使用前に
常温に戻しておく

レシピ考案者 ● 浅野まりあ

きみは知っているかな?

犬山食べ物クイズ

Q1

とくさんぶつ
犬山市の特産品の一つには「はちみつ」があります。この「はちみつ」にはおもにどんな働きがあるでしょう?

- A. かぜをひいた時にでるせき 咳を止めてくれる。
- B. たくさん食べても太りにくい。
- C. 骨が丈夫になる。

Q2

きょうど
犬山市の郷土料理の一つに「田楽」があります。その田楽は『とうふ』から作られますがその『とうふ』の原材料は何でしょう?

- A. 牛乳 B. 大豆 C. お米

Q3

レシピの中で使っている調味料の中に「オイスターソース」があります。オイスターソースにはある海の食材が使われていますがそれは何でしょう?

- A. 鮪 B. 海老 C. 牡蠣

こたえ

Q1

正解はAです。

はちみつには菌を攻撃する力があります。かぜをひいた時に体の中にある菌がふえるのをおさえてくれる力があります。かぜをひいた時にははちみつを食べるといいでしょう。

Q2

正解はBです。

『とうふ』は大豆をやわらかく・とろとろにします。そこへ「にがり」という固める働きをもつものを入れ、固めるとみなさんも知っているような形の『とうふ』になります。

Q3

正解はCです。

オイスターソースのオイスターとは英語で牡蠣という意味です。オイスターソースは、名前の通り牡蠣から作られます。