

<主食・主菜編> レシピ一覧 (広報おうしゅう掲載順)

主食

掲載ページ

- もじゃもじゃラーメン (胆沢保育園) 1
 手打ちうどん (広瀬保育園)
 たけのこごはん (東水沢保育園) 2
 カルシウムたっぷり菜の花の和風炒めご飯 (日高さくらの木)

主食・主菜

- 夏野菜入りミートパスタ (水沢こども園) 3

主食・主菜・副菜

- 夏野菜のカレー (米里保育所)

主食

ごはんやパン、麺など。
 活動のエネルギーになる。



主菜

肉、魚、卵、大豆製品などをメイン
 に使ったおかず。血や筋肉になる。



主菜

- ダイズ入りハンバーグ (あゆみ園) 4
 似顔絵ハンバーグ (こばとこども園)
 骨っこハンバーグ (梁川保育所) 5
 マーマレードチキン (江刺南保育所)
 豆腐のミートソースグラタン^{おだき} (愛宕保育園) . . 6
 キャベツのミンチカツ (前沢保育所)
 枝豆ハンバーグ夏野菜添え^{あたご} (愛宕保育園) . . 7
 ほうれん草のキッシュ (聖愛ベビーホーム)
 春巻き (むつみ保育園) 8
 鶏肉のさっぱりトマト煮 (前沢保育園)
 真珠蒸し (みなみ保育園) 9
 クリスピーフィッシュ (玉里保育所)
 うどんぎょうざ (田原保育所) 10
 つくね団子 (水沢こども園)
 魚のマヨネーズ焼き (前沢保育所) 11
 鶏ささみ肉の甘酢あんかけ (水沢保育園)
 高野豆腐のマリネ (胆沢保育園) 12
 鶏つくねのあんかけ (ドレミこども園)
 手作りがんもどき (梁川保育所) 13

主食、主菜、副菜が
 揃った食事は
 栄養バランスが
 バッチリ★

幼児期から
 心がけましょう



奥州市食育キャラクター わんパッくん

- 掲載内容 (食材名、分量等) は広報記事をそのまま掲載しています。
- 奥州市産の食材や旬の食材には★マークがついていますが、掲載時期によって異なることがあります。
- 施設名はレシピ集作成時点のものです。施設名変更や閉所している施設もありますのでご了承ください。

主食 もじゃもじゃラーメン(胆沢保育園)

材料幼児1人分：大人の半分

生中華麺（スープ付）	60g
生ワカメ	3g
なると	7g
ネギ★	5g
メンマ	10g
ニンジン★	8g
豚もも肉★	20g
ニンニク★	小さじ1
ショウガ★	小さじ1
砂糖	3g
しょうゆ	6g

★は奥州産食材です



作り方

- ① 鍋にニンニク、ショウガのすりおろし、ぶつ切りしたネギ、砂糖、しょうゆ、肉がかぶるくらいの水を入れて煮立てる。
- ② ①に大きく切った豚肉を入れて煮込む。
- ③ メンマと砂糖としょうゆで煮る。
- ④ ワカメとなるとは切って、さっと茹でる。
- ⑤ ニンジンは花形に抜き、茹でる。
- ⑥ スープにチャーシューの煮汁を加え、味を整える。
- ⑦ 麺を茹で、顔の形になるように具を飾り、温めた⑤をかけて出来上がり。

主食 手打ちうどん(広瀬保育園)

材料 5人分

南部小麦	200g
A	水 100ml
	塩 小さじ1
	鶏モモ肉 50g
	ニンジン★ 25g
B	ハウレンソウ★ 30g
	シメジ 30g
	なると、ネギ 適量
C	しょう油 25g
	かつお節 適量

★奥州市産の食材です



作り方

- ① Aで作った塩水を、ボウルに入れた小麦粉に少しずつ加えながらこねる。
- ② 生地が手に付かなくなったら、ビニール袋に入れ、足で踏む。
- ③ まな板に打ち粉（分量外）をし、生地を綿棒で伸ばして切る。
- ④ たっぷりの湯で茹で上げる。
- ⑤ Cでだしを取った鍋にBの食材を入れて煮、うどんを入れて出来上がり。

主食 たけのこごはん(東水沢保育園)

材料 4人分

A	うるち米★	1合
	もち米★	1/5合
	タケノコ水煮	50g
	ニンジン	1/5本
	干しシイタケ	1枚
	油揚げ	1/2枚
	サヤエンドウ★	3本
B	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	少々

★奥州市産の食材です



作り方

- ① 炊飯器に水でといたAと水1カップを入れる。
- ② タケノコ水煮は短冊切りに、ニンジン、水で戻したシイタケ、油抜きをした油揚げは千切りにする。
- ③ 鍋に②を入れて煮詰め、Bの調味料で味付けする。
- ④ ①に③を入れて炊飯器で炊く。
- ⑤ 炊きあがった④に塩ゆでし、千切りにしたサヤエンドウを載せて出来上がり

主食 カルシウムたっぷり菜の花の和風炒めご飯(日高さくらの木)

材料 約4人分

菜の花★	6本
玉ネギ★	1個
干し桜エビ	20g
もち麦入りご飯	600g
サラダ油	小さじ4
しょうゆ	小さじ1
かつお節	6g
塩	少々
コショウ	少々

★奥州市産の食材です



作り方

- ① 菜の花は1cmに、玉ネギは1cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油小さじ2をひき、菜の花を炒め、しんなりしたらいったん取り出す。
- ③ サラダ油小さじ2をひき、玉ネギを透き通るまで炒め、干し桜エビともち麦入りご飯を加え、ほぐすように炒め合わせる。
- ④ しょうゆで味付けし、菜の花、かつお節を加え、塩コショウで味を調えたら出来上がり。

主食・主菜 夏野菜入りミートパスタ（水沢こども園）

材料 4人分

玉ネギ	1/2 個
ニンジン	1/10 本
ナス	1/2 個
トマト	1/3 個
枝豆	12 粒
油	2 g
豚ひき肉	80 g
トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/3
塩・砂糖	少々
スパゲティ（乾麺）	140 g



作り方

- ① 玉ネギ、ニンジンはみじん切り、ナスとトマトは小さめの角切りにする。枝豆は茹でておく。
- ② 鍋に油をひき熱し、豚ひき肉、玉ネギ、ニンジン、ナス、トマトを順に炒める。火が通ったら、トマトケチャップ、しょうゆ、塩、砂糖を加え、5分程度煮てミートソースを作る。
- ③ スパゲティをゆでる。ゆであがったらミートソースをかけ、枝豆を飾ったら出来上がり。

主食・主菜・副菜 夏野菜のカレー（米里保育所）

材料 4人分

ナス★	1 本	
ピーマン★	1 個	
トマト★	1 個	
玉ネギ★	1 個	
ニンジン★	1 / 2 本	
カボチャ★	1 / 4 個	
豚ひき肉	120 g	
ベーコン	薄切り 1 枚	
ニンニク・ショウガ	各 1 片	
コンソメ	4 g	
水	1 カップ	
サラダ油	適量	
A	トマトケチャップ	大さじ 1
	ソース	大さじ 1
	カレールウ	2 個

★奥州市産の食材です



作り方

- ① ナスは1 cm幅のいちよう切りにし、水につけてあくをとる。ピーマンと種を取ったトマトは1 cmの角切り、玉ねぎは粗みじん切り、ニンジンは薄いいちよう切り、カボチャは一口大、ベーコン、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、ベーコン、ニンニク、ショウガと玉ネギを弱火でじっくり炒る。火が通ったら豚ひき肉とニンジンの順で炒め、水とコンソメを加える。
- ③ 野菜を全て加えて煮込み、A で味を調えたら出来上がり。

主菜 ダイズ入りハンバーグ(あゆみ園)

材料 4 人分

ダイズ★	25 g
A 豚ひき肉	300 g
玉ねぎ	5 g
サラダ油	4 g
塩	少々
こしょう	少々
ひじき(乾)	4~5 g
卵	1/2 個
パン粉	40 g

中濃ソース 20 g

トマトケチャップ 20 g

★は奥州産食材です



作り方

- ① 前日から水に浸しておいたダイズを、食べやすい固さにゆでる。
- ② ひじきを水で戻す。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして、さっと炒める。
- ④ A をボウルでよく混ぜ合わせ、形を整えてフライパンで焼く。
- ⑤ ソースとケチャップを混ぜて④の上にかける。

**ダイズの代わりに、
タケノコやレンコンでも OK !**

主菜 似顔絵ハンバーグ(こばとこども園)

材料 4 人分

A 合いびき肉	400 g
玉ねぎ★	50 g
卵★	小さじ 2
パン粉	8 g
ケチャップ・ソース	各大さじ 1

油 適量

ウインナー 2 本

スライスチーズ 1 枚

グリーンピース 8 粒

そらまめ 4 粒

もやし★ 50 g

カレー粉 少々

ケチャップ 適量

★は奥州産食材です



作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② A の材料をボウルに入れて、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ 斜めに切ったウインナー、そらまめとグリーンピースをゆでる。もやしは少量のカレー粉を入れてゆでる。
- ④ チーズは丸く型を抜く。
- ⑤ ②を 4 等分にして形を整え、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑥ ③、④の具材とケチャップで顔の形に盛り付ける。

主菜 骨っこハンバーグ(梁川保育所)

材料 4 人分

サケの中骨	60 g
豚ひき肉	100 g
あさり水煮缶	12 g
玉ねぎ★	100 g
小麦粉	適量
パン粉	適量
卵★	1 個
トマトケチャップ	適量
ウスターソース	適量

★は奥州産食材です



作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、透明になるまで炒める。
- ② サケの中骨は、口当たりがいいようにつぶす。
- ③ あさはみじん切りにする。
- ④ ①～③と豚ひき肉に卵を入れ、混ぜる。
- ⑤ ④に小麦粉、パン粉を入れて堅さを調節する。
- ⑥ 適当な形にして、180℃のオーブンで 15 分焼く。
- ⑦ 焼きあがったものにケチャップ、ソースを混ぜたものをかけて出来上がり。

主菜 マーマレードチキン(江刺南保育所)

材料 4 人分

鶏もも肉	120 g	
コンソメ	小さじ1	
A {	おろししょうが	小さじ1
	マーマレード	25 g
	みりん	30 g
	しょうゆ	15 g
水	適量	
ミニトマト★	8個	
サラダ菜	4枚	
きゅうり★	40 g	

★は奥州産食材です



作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切ってフォークで数箇所刺し、コンソメをまぶす。
- ② Aの調味料をよく混ぜる。
- ③ ①と②を鍋に入れ、ひたひたになるまで水を足し、落としぶたをして中火で煮る。
- ④ 裏返してさらに煮る。
- ⑤ 落としぶたを外し、上下を返しながらかき混ぜる。
- ⑥ サラダ菜の上に乘せて、ミニトマト、スライスしたきゅうりを飾り完成です。

主菜 豆腐のミートソースグラタン^{おだき}(愛宕保育園)

材料幼児4人分

	木綿豆腐	160 g
A	豚ひき肉	50 g
	タマネギ	80 g
	ニンジン・シメジ	各 30 g
	ニンニク・バター	各 5 g
	ハウレンソウ★	20 g
	薄力粉	大さじ1
B	トマトケチャップ	大さじ2
	中濃ソース	小さじ1
	砂糖	小さじ2
C	ピザ用チーズ	30 g
	パン粉・パセリ	少々

★は奥州産食材です



作り方

- ① 豆腐は水切りし、さいの目に切る。
- ② ハウレンソウは2cmの長さにきり、塩茹でにする。
- ③ タマネギ、ニンジン、パセリはみじん切り、シメジは根元を切ってほぐす。
- ④ 鍋にバターを溶かし、ニンニクとAを炒め、薄力粉を加えて、さらに混ぜる。
- ⑤ ④にBを加え、加熱しながらかき混ぜる。
- ⑥ ⑤に①と②を加え、混ぜる。
- ⑦ ⑥を容器に入れ、Cを散らし、200℃のオーブンで約7分焼いて完成。

主菜 キャベツのミンチカツ(前沢保育所)

材料幼児2人分

キャベツ★	18 g
タマネギ★	16 g
鶏ひき肉	36 g
卵	8 g
小麦粉（衣用）	大さじ1
卵（衣用）	6 g
パン粉	大さじ1
中濃ソース	大さじ 1/2
揚げ油	適量

★は奥州産食材です



作り方

- ① キャベツとタマネギをみじん切りにする。
- ② 卵を割り、①と鶏ひき肉を入れて混ぜる。
- ③ 衣用にする卵を割り、溶いておく。
- ④ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ ④を油で色良く揚げる。
- ⑥ ⑤に中濃ソースをかけ、出来上がり。

揚げ物ですが、さっぱりとしていて、園のみんなが大好きなメニューです。

主菜 枝豆ハンバーグ夏野菜添え(愛宕保育園)^{あたご}

材料5人分

豚ひき肉★	200g
枝豆★	25g
タマネギ★	50g
パン粉	大さじ2
卵	1/2個
生姜	小さじ1/2

《あん》

だし汁 15cc に醤油、みりん、片栗粉
を各 1 g 加え煮立てる

《付け合わせ》

ミニトマト★	1個
なす★	10g
塩・コショウ・	
オリーブオイル	各適量

★は奥州産食材です



作り方

- ① 枝豆を固ゆでし、さやから出しておく。
- ② タマネギをみじん切りにし、生姜をすりおろしておく。
- ③ 豚ひき肉、パン粉、卵と②を合わせて練る。
- ④ ③に枝豆を加え、形を整える。
- ⑤ ④をフライパンでじっくり焼く。
- ⑥ 皿に盛りつけ、あんをかけ、炒めた付け合わせを添えて出来上がり。

主菜 ほうれん草のキッシュ(聖愛ベビーホーム)

材料4人分

卵	3個
ほうレンソウ★	1/2束
ベーコン	30g
玉ネギ★	30g
塩	少々
油	小さじ1
牛乳	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
生クリーム	大さじ1

★は奥州産食材です



作り方

- ① 玉ネギはみじん切りにする。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、①と一緒に油で炒め冷ましておく。
- ③ ほうレンソウは茹でて、2cmに切り、水分をとる。
- ④ 卵、牛乳、生クリーム、粉チーズ、塩を混ぜ、②と③を入れてさらに混ぜる。
- ⑤ パウンド型(8cm×17cm)の鉄板にオーブンシートを敷き、④を流し入れ、180℃のオーブンで15分間焼き、火が通ったら出来上がり。

主菜 春巻き(むつみ保育園)

材料 10 個分

春巻きの皮	10 枚	
豚薄切り肉	100 g	
タケノコ	100 g	
ニンジン★	50 g	
シイタケ★	4 枚	
モヤシ	100 g	
ニラ★	20 g	
春雨	10 g	
サラダ油	大さじ 1	
A	塩	小さじ 1/3
	醤油	小さじ 2
	ゴマ油	小さじ 1/2
B	片栗粉	大さじ 1
	水	大さじ 2
	小麦粉	大さじ 1
	水	大さじ 1/2
揚げ油	適量	

★奥州市産の食材です



作り方

- ① 春雨は熱湯で戻し、具材全てを細切りにする。
- ② 鍋で油を熱し、豚肉、タケノコ、ニンジン、シイタケ、モヤシ、ニラ、春雨の順に入れて炒め、A の調味料で味を調え、B の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②を 10 等分にして春巻きの皮で包み、C の小麦粉ののりでとめる。
- ④ 約 160℃の油できつね色に揚げて出来上がり。

主菜 鶏肉のさっぱりトマト煮(前沢保育園)

材料 4 人分

鶏もも肉	120 g
オクラ★	4 本
玉ネギ★	1/4 個
トマト★	1/2 個
干しシイタケ★	4 g
水	100cc
トマトケチャップ	大さじ 1 強
コンソメ	4 g

★奥州市産の食材です



作り方

- ① オクラは 1/4 に乱切りし、下茹でしておく。
- ② 玉ネギは千切り、トマトは乱切りに、干しシイタケは水で戻して 8 等分に、鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ 鍋に水を入れて熱し、沸騰したら玉ネギ、鶏もも肉を入れて煮る。
- ④ ③に火が通ったら、干しシイタケを入れ、ひと煮立ちしたら、トマトケチャップとコンソメで味を調える。
- ⑤ オクラとトマトを入れて出来上がり。

夏野菜で彩りも鮮やかな人気メニュー。
干しシイタケの旨味が効いています。

主菜 真珠蒸し(みなみ保育園)

材料 5人分

もち米★	50g
豚ひき肉	150g
ネギ★	1/4本
乾燥ヒジキ	3g
タマゴ★	1/4個
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ1
ショウガ	少々

★奥州市産の食材です



作り方

- ① もち米を洗い、1時間以上水に浸しておく。
- ② ネギはみじん切り、ヒジキは水で戻してみじん切りに、ショウガはすりおろしておく。
- ③ もち米以外の材料を全て混ぜ合わせ、丸めて肉団子を作る。
- ④ もち米をざるにあけて水気を切り、バットに移して平らにならす。
- ⑤ 蒸し器で約15分蒸し、火が通ったら出来上がり。

主菜 クリスピーフィッシュ(玉里保育所)

材料 4人分

生サケ(1切れ40g)	4切れ
しょうが汁	少々
しょうゆ	小さじ1
小麦粉	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2
玄米フレーク	15g
パン粉	15g
オリーブオイル	少々



作り方

- ① 生サケにしょうが汁としょうゆで下味を付けておく。
- ② 小麦粉とマヨネーズを混ぜる。
- ③ 玄米フレークを細かく砕き、パン粉と混ぜる。
- ④ サケに②→③の順にまぶし、上からオリーブオイルをかける。
- ⑤ 180℃のオーブンで15分焼いたら出来上がり。

主菜 うどんぎょうざ（田原保育所）

材料 作りやすい分量

うどん	1 玉
豚ひき肉	200 g
ニラ★	1/2 束
卵★	1 個
しいたけ	お好みで

A	おろしニンニク	適量
	ごま油	小さじ 1 強
	片栗粉	大さじ 1
	しょうゆ・塩・こしょう	適量

★奥州市産の食材です



作り方

- ① うどんは 2cm、ニラは 1cm の長さに切り、しいたけは粗みじん切りにする。
- ② 豚ひき肉と卵をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて混ぜ合わせ、A を加えてさらに混ぜる。（まとまりにくい時は片栗粉を足すか、うどんをつぶすようにして混ぜる）
- ④ フライパンに油（分量外）をひいて熱し、③を小分けにして平たく伸ばす。両面をこんがり焼いたら出来上がり。

主菜 つくね団子（水沢こども園）

材料 約4人分

鶏ひき肉	120 g	
ひじき（水煮）	4 g	
玉ネギ★	1/5 個	
ニンジン★	輪切り 1 cm	
パン粉	大さじ 3	
片栗粉	大さじ 1	
卵★	1/2 個	
水	小さじ 1	
塩	少々	
A	しょうゆ	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 1/2
	片栗粉	小さじ 1
	水	大さじ 3

★奥州市産の食材です



作り方

- ① ひじきを細かく刻む。
- ② 玉ネギとニンジンをみじん切りにして軽く炒めて冷ます。
- ③ ポリ袋に鶏ひき肉、パン粉、片栗粉、卵、水、塩を入れ、①と②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油（分量外）を引いて熱し、12 等分した③を丸めて並べ、転がしながら焼く。
- ⑤ 混ぜ合わせた A を回し入れ、混ぜながらとろみが出るまで煮たら出来上がり。

主菜 魚のマヨネーズ焼き(前沢保育所)

材料 1人分

タラの切り身	40g
ジャガイモ★	10g
ニンジン★	5g
サヤエンドウ	2g
マヨネーズ	小さじ1

★奥州市産の食材です



生焼けが心配な場合は、一度タラだけを焼き、①を載せてもう一度焼いてください。

作り方

- ① ジャガイモ、ニンジン、サヤエンドウを小さく切り、ゆでたものをマヨネーズで和える。
- ② フライパンに並べたタラの上に、①を載せて蓋をし、中火で焼く。タラに火が通れば出来上がり。

主菜 鶏ささみ肉の甘酢あんかけ(水沢保育園)

材料 5人分

A	卵	1/3個
	しょうゆ	小さじ1
	片栗粉	大さじ1
	小麦粉	小さじ1
	塩・こしょう	少々
	鶏ささみ肉	180g
	揚げ油	適量
	ニンジン★	1/5本
	赤・黄パプリカ	少々
	タマネギ★	1/3個
	ヤングコーン水煮	1と1/2本
B	砂糖	大さじ1と1/3
	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1と1/2
	ごま油	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ2

★奥州市産の食材です



作り方

- ① Aでを混ぜ合わせて衣を作り、細切りにした鶏ささみ肉にからめ、180℃に熱した油で揚げる。
- ② ニンジン、パプリカは千切り、玉ねぎは薄切り、ヤングコーンは斜め切りにする。
- ③ ②の野菜をゆで、柔らかくなったらBで味付けし、甘酢あんを作る。
- ④ ①を盛り付け、③を掛けて出来上がり。

主菜 高野豆腐のマリネ（胆沢保育園）

材料（4人分）

高野豆腐	3枚
片栗粉	適量
油	適量
玉ネギ	1/2 個
ニンジン	1/2 本
パセリ	少々
水	大さじ4
醤油	大さじ4
三温糖	大さじ1



作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、三角形に4等分に切ったら、片栗粉をまぶし、からりと揚げる。
- ② 玉ネギ、ニンジンパセリをみじん切りにする。フライパンに油をひき、しんなりするまで炒めたあと、水、醤油、三温糖を入れ、少々煮る。
- ③ ②に①をからめたら出来上がり。

主菜 鶏つくねのあんかけ（ドレミこども園）

材料 作りやすい分量

レンコン	30g
ニンジン	5cm
ゴボウ	20g
ネギ	1/2本
鶏ひき肉	350g
豆腐	1/6丁
片栗粉	20g
塩	1g

【あんの材料】

醤油：みりん：砂糖：水

=1.5：1：1：10（割合）

片栗粉 適量



作り方

- ① レンコンは半量をすりおろす。残りのレンコンとニンジン、ゴボウ、ネギはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉に崩した豆腐と片栗粉、塩、①を混ぜ、好みの形に丸める。
- ③ フライパンに軽く油（分量外）をしき、②を両面焼く。（オーブンの場合は170℃で10分ほど焼く）
- ④ 焼いている間にあんを作る。あんの材料を全て鍋に入れて弱火にかけ、とろみがつくまでかき混ぜる。

レンコンを大き目のみじん切りにすると食感が楽しめます。
冷凍保存できて便利です。

主菜 手作りがんもどき（梁川保育所）

材料 4人分

タマネギ 1／4個

ニンジン 1／5本

乾燥芽ひじき 大さじ1

豆腐 1／2丁

鶏ひき肉 150g

干し桜エビ 大さじ1

卵 1／2個

片栗粉 大さじ6

油 適量

A { しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1

水 小さじ2程度

※お好みで加減してください。



作り方

- ① タマネギとニンジンはみじん切りにする。芽ひじきは戻しておく。
- ② ボウルに①と豆腐、鶏ひき肉、干し桜エビを加え、よくこねる。
- ③ ②に溶き卵を加えて混ぜ、片栗粉を加えてさらによくこねる。
- ④ 食べやすい大きさに丸め、きつね色になるまで油で揚げる。
- ① 鍋にAと水を加え、ひと煮立ちさせ、④をからめて出来上がり。

毎月21日は
家族そろって朝食デー

