広報おうしゅう

「子ども喜ぶ人気メニュー」

レシピ集（教育・保育施設編）

市内の教育・保育施設の栄養士さん

おすすめレシピが 62 品！

レシピー覧（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(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（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

副菜

野菜や海藻、きのこなどをメインに使ったおかず。
体の調子を整える。

副菜

ナガイモサラダ（愛宕保育園）・・・・・・・13
切り干ししょうゆ漬け(東水沢保育園)・・・14
甘酢あえ（ドレミこども園）
切り干し大根のサラダ（水沢保育園）・・・・15
変わりおひたし（いずみ保育園）
かぼちゃのサラダ（梁川保育所）・・・・・・16
春キャベツとレンコンのごまみそ炒め
（白ゆり乳児苑）
モロヘイヤと豆腐の和え物（胆沢保育園）・・17
ごぼうマヨネーズサラダ（江刺南保育所）
野菜たっぷりビビンバ（八日市幼稚園）・・・18
しらすサラダ（いずみ保育園）
ホウレンソウのナムル（あゆみ園）・・・・・19
夏野菜のチーズ焼き（ドレミこども園）
カボチャグラタン（しんじょう幼稚園）・・・20
アスパラグラタン（もみじ保育園）
大根ミートソース（みなみ保育園）・・・・・21
夏野菜のグラタン（ひがし幼稚園）
菜の花ツナマヨ和え（日高ななつ星）・・・・22
サトイモコロッケ（田原保育所）

汁物

豆まめ汁（江刺保育園）・・・・・・・・・・・・23

里芋の味噌シチュー（こばとこども園）

枝豆とひじきの肉団子スープ（愛宕（あたご）保育園）・・24

れんこんスープ（江刺保育園）

冬野菜のミルクスープ（いずみ保育園）・・・・25

補食

スイートポテトゾウ（広瀬保育所）・・・・・25

ホットアップルケーキ（稲瀬わかば園）・・・26

ご飯のチーズお焼き（白ゆり乳児苑）

手作りゴマチーズパン（日高さくらの木）・・27

おからドーナツ（もみじ保育園）

おから豆乳ドーナツ（駒形こどもの杜）・・・28

手作りりんごパン（稲瀬わかば園）

ポテトピザ（聖愛ベビーホーム）・・・・・・29

じゃが芋もち（白ゆり乳児苑）

さつまいもサラダおやき（広瀬保育所）・・・30

肉まん（八日市幼稚園）

パプリカと枝豆のスコーン（駒形こどもの杜）31

サツマイモフレークボール（江刺南保育所）

汁物

野菜や肉、豆腐などを入れた一皿。
具材が多ければ主菜や副菜にも。
体が温まり、便秘の予防にもつながる。

補食（離乳食が完了する1歳ころから）

果物や乳製品、いも類などを使ったもの。
食事で不足する栄養素（エネルギー、ビタミンなど）を補うことが主な目的。
食事の前後 2 時間以上空け、食事の妨げにならないように。
身体の発育状況に合わせて、回数、量の加減を。

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
わんパックン

- 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
B	鶏モモ肉	50ｇ
	ニンジン★	25ｇ
	ホウレンソウ★	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 炊飯器に水でといだ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１㎝に、玉ネギは１㎝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	２ｇ
豚ひき肉	80ｇ
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）	140ｇ

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	120ｇ
	ベーコン	薄切り１枚
	ニンニク・ショウガ	各１片
	コンソメ	４ｇ
	水	１カップ
	サラダ油	適量
A	トマトケチャップ	大さじ１
A	ソース	大さじ１
A	カレールウ	２個

★奥州市産の食材です

作り方

① ナスは１㎝幅のいちょう切りにし、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㎝の角切り、玉ねぎは粗みじん切り、ニンジンは薄いいちょう切り、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★		25ｇ
A	豚ひき肉	300ｇ
	玉ねぎ	5ｇ
	サラダ油	4ｇ
	塩	少々
	こしょう	少々
	ひじき（乾）	4～5ｇ
	卵	1/2 個
	パン粉	40ｇ
中濃ソース		20ｇ
トマトケチャップ		20ｇ

★は奥州産食材です

ダイズの代わりに、
タケノコやレンコンでも OK！

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。

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	400ｇ
	玉ねぎ★	50ｇ
	卵★	小さじ２
	パン粉	8ｇ
	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
グリンピース		８粒
そらまめ		４粒
もやし★		50ｇ
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	60ｇ
豚ひき肉	100ｇ
あさり水煮缶	12ｇ
玉ねぎ★	100ｇ
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 あさり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		120ｇ
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	25ｇ
	みりん	30ｇ
	しょうゆ	15ｇ
水		適量
ミニトマト★		８個
サラダ菜		４枚
きゅうり★		40ｇ

★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、上下を返しながら煮詰める
⑥ サラダ菜の上に乗せて、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(愛宕(おたぎ)保育園)

材料幼児４人分

	木綿豆腐	160ｇ
A	豚ひき肉	50ｇ
A	タマネギ	80ｇ
A	ニンジン・シメジ	各30ｇ
A	ニンニク・バター	各5ｇ
A	ホウレンソウ★	20ｇ
A	薄力粉	大さじ1
B	トマトケチャップ	大さじ2
B	中濃ソース	小さじ1
B	砂糖	小さじ2
C	ピザ用チーズ	30ｇ
C	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 ホウレンソウは２㎝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★	18ｇ
タマネギ★	16ｇ
鶏ひき肉	36ｇ
卵	８ｇ
小麦粉（衣用）	大さじ1
卵（衣用）	6ｇ
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）

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１ｇ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
ホウレンソウ★	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１㎝幅に切り、①と一緒に油で炒め冷ましておく。
③ ホウレンソウは茹でて、２㎝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（８㎝×17 ㎝）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	100ｇ
	タケノコ	100ｇ
	ニンジン★	50ｇ
	シイタケ★	4 枚
	モヤシ	100ｇ
	ニラ★	20ｇ
	春雨	10ｇ
	サラダ油	大さじ１
A	塩	小さじ 1/3
A	醤油	小さじ２
A	ゴマ油	小さじ 1/2
B	片栗粉	大さじ１
B	水	大さじ２
C	小麦粉	大さじ１
C	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	120ｇ
オクラ★	4 本
玉ネギ★	1/4 個
トマト★	1/2 個
干しシイタケ★	4ｇ
水	100cc
トマトケチャップ	大さじ１強
コンソメ	4ｇ

★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	200ｇ
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
A ごま油	小さじ１強
A 片栗粉	大さじ１
A 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	120ｇ
ひじき（水煮）	４ｇ
玉ネギ★	1/5 個
ニンジン★	輪切り１cm
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
A 砂糖	大さじ1/2
A 片栗粉	小さじ1
A 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
ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ水煮		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	5㎝
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
A 砂糖	小さじ1
A 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。

副菜　ナガイモサラダ（愛宕（あたご）保育園）

材料４人分

ナガイモ	60ｇ
人参★	20ｇ
ほうれん草★	120ｇ
コーン（缶詰）	20ｇ
白ごま	0.8ｇ
マヨネーズ	20ｇ
酢	適量

★は奥州産食材です

作り方

① ほうれん草は茹でて２㎝の長さに切り、水気を絞る。
② ナガイモは皮をむいて酢水につけ、３㎝長さに切り、太めの千切りにする。
③ 人参の皮をむき、ナガイモと同じ大きさに切って茹でる。
④ ①～③の材料に、コーン、白ごまを加えてマヨネーズで和える。

わさび醤油で、大人向けに味付けしてもおいしいです。
すりごまにすると風味が増します。

副菜　切り干ししょうゆ漬け(東水沢保育園)

材料４人分

切り干しダイコン	15ｇ
ニンジン★	20ｇ
キュウリ★	40ｇ
さきいか	10ｇ
A 白ゴマ	5ｇ
A 塩昆布	5ｇ
A 酢	小さじ1
A 塩	少々
A しょうゆ	少々
A 三温糖	小さじ1

★は奥州産食材です

切り干しダイコンはサラダにしたり、卵焼きに入れるのもお勧めです。

作り方

① 切り干しダイコンを水で戻し、３㎝くらいの長さに切る。ニンジンは千切りにする。それぞれ茹でて冷ましておく。

② きゅうりは千切りにして塩を振る。さきいかは細かく刻む。

③ ①と②の水気を切ったら、Ａを混ぜて味を調える。よく和えたら出来上がり。

副菜　甘酢あえ(ドレミこども園)

材料５人分

オクラ★	100ｇ
干し菊	15ｇ
塩蔵ワカメ	110ｇ
カニ風かまぼこ	70ｇ
カニ缶	10ｇ
酢	10ｇ
しょうゆ	10ｇ
三温糖	５ｇ

★は奥州産食材です

ワカメの半分をキュウリに変えてもおいしいです。

作り方

① ワカメは軽く塩を流し、食べやすい大きさに切る。さっと茹でたらザルにあげ水をかけたあと、水切りする。

② 干し菊は酢を入れた熱湯でさっと茹で、水にさらす。

③ かまぼことオクラは小口切りにし、オクラは茹でた後、ザルにあげて水をかけ冷ましておく。

④ Ａをよく混ぜておく。

⑤ ①から④とカニ缶を混ぜたら出来上がり。

副菜　切り干し大根のサラダ（水沢保育園）

材料幼児５人分

	切り干し大根	20ｇ
	ツナ缶	20ｇ
	キュウリ★	25ｇ
	ニンジン★	25ｇ
A	マヨネーズ	15ｇ
A	しょうゆ	小さじ１/2
A	砂糖	少々
	黒ごま	少々

★は奥州産食材です

作り方

① 切り干し大根は水で戻し、水気を切ってから食べやすい長さに切る。
② ①を柔らかくなるまで茹でる。
③ ニンジンは千切りにして柔らかくなるまで茹でる。
④ キュウリは千切りにし、ツナ缶は油切りをしておく。
⑤ Ａの調味料と①②③の具材を混ぜ合わせ、黒ごまを振りかけて出来上がり。

副菜　変わりおひたし（いずみ保育園）

材料幼児５人分

	ホウレンソウ★	75ｇ
	キャベツ★	75ｇ
	ニンジン	20ｇ
	ハム	50ｇ
A	酢	小さじ1
A	しょうゆ	小さじ１
A	三温糖	小さじ１/2
A	塩	少々
	ゴマ油	小さじ２/3

★は奥州産食材です

作り方

① ホウレンソウとキャベツは食べやすい大きさに切る。
② ニンジンとハムは千切りにする。
③ ①とニンジンは柔らかくなるまで茹で、水気を切る。
④ 茹でた野菜とハムをＡの調味料とあえて出来上がり。

副菜　かぼちゃのサラダ（梁川保育所）

材料　４人分

カボチャ★	120ｇ
ハム	20ｇ
キュウリ★	2/3 本
コーン（缶）	20ｇ
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ１強

★奥州市産の食材です

作り方

① カボチャは大きめに切り、柔らかくなるまで茹でて水を切る。
② ①をもう一度火にかけ水分を飛ばし、粗くつぶす。
③ ハムは 1cm 角に切り、さっと湯通しする。
④ キュウリは輪切りにし、塩を振り水分を絞る。
⑤ ②③④にコーンを加えてマヨネーズであえ、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。

副菜　春キャベツとレンコンのごまみそ炒め（白ゆり乳児苑）

材料　４人分

春キャベツ★		１枚
レンコン		30ｇ
ニンジン		1cm
ごま油		大さじ１/2
おろしショウガ		少々
A	味噌	小さじ１強
	酒	小さじ１
	砂糖	小さじ2/3
	しょうゆ	小さじ１/3
白いりごま		大さじ2/3

★奥州市産の食材です

作り方

① 春キャベツは食べやすい大きさに切る。
② レンコンは 1cm 幅の半月切り、人参は 1cm 長さの拍子木切りにする。
③ フライパンにごま油を熱し、香りが立ったら②とおろしショウガを中火で炒める。
④ ①を加えて炒め、混ぜ合わせた A で味付けをする。
⑤ 白いりごまを絡めて出来上がり。

副菜　モロヘイヤと豆腐の和え物（胆沢保育園）

材料　４人分

モロヘイヤ★		100ｇ
ニンジン★		1/2 本
豆腐		1/2 丁
A	かつお節	5ｇ
	めんつゆ	大さじ１と 1/2
	ごま油	適量

★奥州市産の食材です

作り方

① モロヘイヤは葉の部分だけ塩ゆでし、1cm 幅に切る。
② ニンジンは千切り、豆腐はさいの目切りにしてそれぞれゆで、水気を切る。
③ ①②を A で和えたら出来上がり。

副菜　ごぼうマヨネーズサラダ（江刺南保育所）

材料　５人分

ゴボウ		１／６本
ニンジン★		１／６本
キュウリ★		１／２本
鶏ささみ		５０ｇ
コーン缶		３０ｇ
A	白すりごま	２０ｇ
	マヨネーズ	２０ｇ
	醤油	5ｇ

★奥州市産の食材です

作り方

① ゴボウは３㎝の千切りにして酢水につけあく抜きをし、熱湯で茹でる。
② ニンジンは３㎝の千切りにしてさっと茹でる。
③ キュウリを３㎝の細切りに、鶏ささみは茹でてほぐし、コーン缶は水を切る。
④ 茹でた野菜に③を加え、Ａを和えたら出来上がり。

副菜　野菜たっぷりビビンバ（八日市幼稚園）

材料　４人分

豚肩ロース	100ｇ
酒	小さじ１と１/２
ショウガ	１/２片
ニンニク	１/２片
ごま油	小さじ１/２
A オイスターソース	小さじ１と１/２
A 赤みそ	小さじ１/３
A しょうゆ	小さじ１と１/２
A ごま	小さじ１
モヤシ	80ｇ
ニンジン★	１/８本
ホウレンソウ★	１株
赤・黄パプリカ	各１/４個

★奥州市産の食材です

モヤシとニンジンは水から茹でると
シャキシャキの食感になります。

作り方

① 豚肩ロースは大きめの千切りにし、酒とからめて下味をつける。
② 鍋にごま油とみじん切りにしたショウガとニンニクを加え香りを出し、①を加えて炒め、Ａで味付けをする。
③ モヤシと千切りにしたニンジンを水から茹でて水気をよく絞る。ほうれん草も茹で、水気をよく絞り５㎝幅に切る。パプリカは千切りにし別に炒めておく
④ ②に③を混ぜ合わせ、味を整えたら出来上がり。

副菜　しらすサラダ（いずみ保育園）

材料　約４人分

キャベツ★	２枚
ブロッコリー★	１/４株
ロースハム	２枚
しらす	25ｇ
A 酢	小さじ１
A 三温糖	小さじ１/３
A 塩	ひとつまみ
A 油	小さじ１/２

★奥州市産の食材です

作り方

① キャベツは太めの千切りにし、湯通しする。
② ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってから茹で、水気を切る。
③ ハムは千切りにし、しらすは湯通しする。
④ ボールに①～③を入れ、混ぜ合わせたＡであえたら出来上がり。

副菜　ホウレンソウのナムル（あゆみ園）

材料　４人分

ホウレンソウ★		２株
モヤシ		80ｇ
ニンジン★		１/５本
刻みノリ		ひとつまみ
A	薄口しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
	白ごま	小さじ1
	てんさい糖	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2

★奥州市産の食材です

作り方

② モヤシと千切りにしたニンジンを水から茹でて、水気をよく絞る。
③ ホウレンソウを茹で、水気をよく絞り２㎝幅に切る。
④ ①②を混ぜ合わせ、Ａで味付けをする。
⑤ ③に刻みノリを混ぜたら出来上がり。

副菜　夏野菜のチーズ焼き（ドレミこども園）

材料（４人分）

ズッキーニ★	１/２本
ナス★	中１本
トマト★	１個
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
粉パセリ	適量

★奥州市産の食材です

作り方

① オーブンを 180℃に温めておく。
② ズッキーニとナスは１㎝～1.5 ㎝幅の輪切りにする。
③ トマトは②と同じ大きさになるように、１㎝～1.5 ㎝幅の半月切りかいちょう切りにする。
④ プレートにズッキーニとナスを載せて、マヨネーズと粉チーズの順にかけてオーブンで７分焼く。トマトは粉チーズをかけて４分焼く。
⑤ 皿に④を盛り付けて、粉パセリを振り掛けて出来上がり。

副菜　カボチャグラタン（しんじょう幼稚園）

材料　４人分

カボチャ★		120ｇ
マカロニ		40ｇ
油		小さじ1/2
豚ひき肉		20ｇ
玉ネギ★		80ｇ
A	コンソメ	小さじ1
	みそ	小さじ1
	塩	ひとつまみ
ホウレンソウ★		１株
バター		大さじ1
小麦粉		大さじ2
牛乳		200 cc
チーズ		20ｇ

★奥州市産の食材です

作り方

① 角切りにしたカボチャとマカロニをそれぞれ茹でる。
② 鍋に油を熱し、豚ひき肉と細切りにした玉ネギを炒め、Ａの調味料で味を付ける。火が通ったら２㎝幅に切ったホウレンソウを加え、軽く炒める。
③ 別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて炒め、温めた牛乳を少しずつ加えてホワイトソースを作る。
④ ②にホワイトソースと①を混ぜ、耐熱皿にチーズをかけて、強火のオーブンで焦げ目が付くまで焼いたら出来上がり。

副菜　アスパラグラタン（もみじ保育園）

材料　４人分

ベーコン	３枚
玉ネギ	１/２玉
ニンジン	１/２本
ジャガイモ	１個
アスパラ	２本
マカロニ	10ｇ
ｱﾙﾙｷﾞｰ用ｼﾁｭｰﾙｳ	10ｇ
豆乳	少々
水溶き片栗粉	適量
パン粉	適量

作り方

① ベーコンは短冊切り、玉ネギは高さ半分に切り、５㎜幅の千切り、ニンジンとジャガイモは２㎜幅のいちょう切り、アスパラは斜め切りにする。マカロニは茹でておく。
② ベーコンと玉ネギを炒める。火が通ったらニンジンとジャガイモを入れ、ひたひたになるくらいまで水を入れ煮る。火が通ったらニンジンとジャガイモを入れる。火が通ったらシチュールウを入れよく溶かす。少しとろみが付いたら豆乳を入れて沸騰させ、水溶き片栗粉で少し固めにとろみをつける。
③ マカロニを入れて混ぜ合わせ、アルミカップに盛り、パン粉をかけてオーブンで焼き目を付けたら出来上がり。

副菜　大根ミートソース（みなみ保育園）

材料　４人分

	ダイコン	１/８本
	ニンジン	１/４本
	玉ネギ	１/５個
	油	適量
	豚ひき肉	70ｇ
A	トマトケチャップ	大さじ２
A	コンソメ	小さじ２
A	塩	ひとつまみ
	片栗粉	小さじ１

作り方

① ダイコン、ニンジンは皮をむいて、厚めのいちょう切りにし、さっと下ゆでをする。玉ネギはみじん切りにする。

② 鍋に油をひいて、豚ひき肉、玉ネギを入れて炒める。玉ネギがしんなりしてきたら、ダイコン、ニンジンを入れて、材料がひたひたになるくらいの水を入れて煮込む。

③ 野菜がやわらかくなってきたら、Ａを加えて味を調える。最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら出来上がり。

副菜　夏野菜のグラタン（ひがし幼稚園）

材料　２人分

	ナス	１本
	ジャガイモ	２個
	ニンジン	１/２本
	玉ネギ	１/２個
	マカロニ	30ｇ
	豚ひき肉	50ｇ
調味料	カットトマト缶	大さじ３
調味料	ケチャップ	大さじ２
調味料	コンソメ	小さじ１
調味料	砂糖	大さじ１と１/２
調味料	塩・こしょう	少々
	ピザ用チーズ	適量
	乾燥パセリ	適量

作り方

① ナスとジャガイモを大き目のさいの目に切る。ニンジンと玉ネギはすりおろす。

② ナス、ジャガイモ、マカロニをゆでる。（電子レンジも可）

③ ニンジン、玉ネギ、豚ひき肉を炒め、火が通ったら調味料を加える。

④ ②と③を混ぜ合わせ容器に移し、ピザ用チーズをのせオーブントースターで約５分焼く。

副菜　菜の花ツナマヨ和え（日高ななつ星）

材料　（４人分）

	ニンジン	１/２本
	菜の花	50ｇ
	ツナフレーク（油漬け）	30ｇ
	ごま	小さじ2
A	マヨネーズ	小さじ2
A	しょうゆ	小さじ1

菜の花には苦みがありますが、ツナとマヨネーズで和えることで、子どもでも食べやすい味付けになります。

作り方

① ニンジンは千切り、菜の花は食べやすい大きさに切る。
② ニンジン、菜の花をそれぞれゆでる。菜の花は崩れやすいので、沸騰してから２～３分さっとゆでる。
③ 火が通ったらざるにあげて水気を切る。
④ ゆでた野菜に油を切ったツナとごま、A を入れ、混ぜ合わせて完成。

副菜　サトイモコロッケ（田原保育所）

材料　（４人分）

	サトイモ	４個
	芽ひじき（乾燥）	１ｇ
	タマネギ	１/４個
	ニンジン	１/４本
	豚ひき肉	60ｇ
A	濃口しょうゆ	大さじ1
A	みりん	大さじ1
	薄力粉	適量
	卵	１個
	パン粉	適量
	サラダ油	適量

今（秋）が旬のサトイモを使ったコロッケです。子どもたちが大好きなコロッケにサトイモを使うことで、サクッとトロッとした食感を楽しめます。

作り方

① サトイモの皮をむき、ゆでてつぶす。
② 芽ひじきを水で戻す。タマネギ、ニンジンをみじん切りにする。
③ 豚ひき肉と②を炒め、A で下味をつける。
④ ①と③を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。
⑤ ④に薄力粉、卵、パン粉を順につけ、サラダ油で揚げる。
⑥ きつね色に揚がれば出来上がり。

汁物　豆まめ汁（江刺保育園）

材料１人分

大豆水煮★	15ｇ
グリンピース水煮	5ｇ
ニンジン	10ｇ
大根	20ｇ
長ねぎ★	5ｇ
味噌	6ｇ

★は奥州産食材です

子どもたちも大好きな栄養たっぷりのメニューです。
ぜひご家庭でもチャレンジしてみてください。

作り方

① ニンジン、大根は皮をむき、１㎝角に切る。
② 長ねぎは小口切りにする。
③ 鍋に水と①、大豆水煮、グリンピース水煮を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
④ 野菜が柔らかくなったら、②を入れ、さっと煮る。
⑤ ④に味噌で、味付けをして出来上がり。

汁物　里芋の味噌シチュー（こばとこども園）

材料　４人分

サトイモ★	120ｇ
ニンジン	1/2 本
玉ネギ★	1/2 個
しめじ	40ｇ
えのき★	20ｇ
ベーコン	２枚
白菜	40ｇ
牛乳	200ml
米粉	20ｇ
バター	4ｇ
味噌	大さじ2/3
塩・こしょう	少々

★奥州市産の食材です

作り方

① サトイモは皮をむいて半月切り。塩をもみ込んでぬめりを取り、洗い流す。サトイモ以外の具材は食べやすく切る。
② 鍋に①とひたひたになるくらいの水を入れて煮込む。野菜が柔らかくなったら味噌を加える。
③ 別鍋で牛乳を弱火にかけ、米粉を少しずつ加えながら泡立て器でよくかき混ぜる。とろみがついてきたら火から下ろし、バターを加える。
④ ②に③を少しずつ加え、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。

汁物　枝豆とひじきの肉団子スープ（愛宕（あたご）保育園）

材料（５人分）

枝豆	15 粒
玉ネギ★	1/3 個
干しヒジキ	1ｇ
鶏ひき肉	60ｇ
片栗粉	適量
ショウガ汁	適量
だし汁	750 cc
ニンジン★	１/４個
春雨	15ｇ
めんつゆ	10 cc
カイワレ大根	5ｇ

★奥州市産の食材です

作り方

① 枝豆は固ゆでし、さやから出して粗めのみじん切りにする。玉ネギと水にもどしたヒジキはみじん切りにする。

② 鶏ひき肉に①と片栗粉、ショウガ汁を合わせ、粘りが出るまで練る。

③ 鍋にだし汁と千切りにしたニンジンを入れて沸騰させ、②をひと口大に丸めたものを加えて煮る。

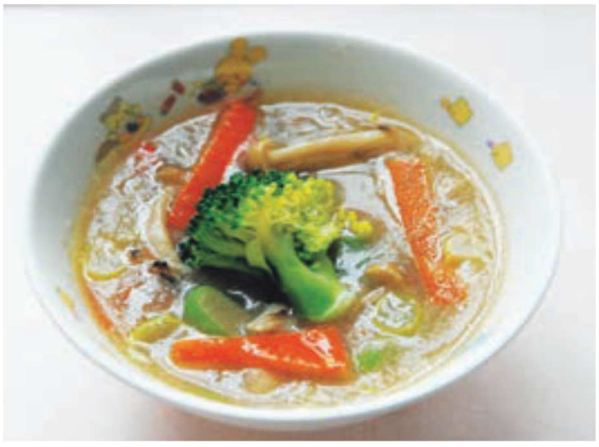
④ ③にお湯でもどしてざく切りにした春雨を加えて煮る。めんつゆで味を調え、カイワレ大根を散らしたら出来上がり。

汁物　れんこんスープ（江刺保育園）

材料　４人分

レンコン	１/３節
シメジ	１株
ニンジン	１/３本
長ネギ★	１/３本
ブロッコリー	１/４株
水	600 cc
コンソメ	小さじ2
醤油	小さじ1

★奥州市産の食材です



作り方

① レンコンは皮をむいてすりおろす。シメジは石づきをとってはぐす。ニンジンは皮をむいて短冊切り、長ネギは小口切りにする。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。

② 鍋にニンジン、シメジ、水を入れて煮る。火が通ったらレンコン、長ネギ、コンソメ、醤油を入れる。

③ 器に盛り、ブロッコリーをのせたら出来上がり。

汁物　冬野菜のミルクスープ（いずみ保育園）

材料　４人分

白菜	１/２枚
カブ	１/４個
ニンジン	１/４本
ベーコン	２枚
シメジ	１/４株
水	２カップ
牛乳	１カップ
コンソメ	小さじ１
生クリーム	適量
コーンスターチ	適量

子どもたちが大好きなミルクスープに冬の野菜を使いました。今回使用した野菜以外でもおいしく食べられます。寒い季節にぴったりなスープです。

作り方

① 白菜はざく切り、カブ、ニンジンはいちょう切りにする。
② ベーコンを１㎝幅に切る。
③ 鍋でベーコンを炒める。①とシメジ、水を加え、柔らかくなるまで煮る。
④ 牛乳を加え、コンソメで味を調える。
⑤ お好みで仕上げに生クリームを加え、水（コーンスターチと同量程度）で溶いたコーンスターチを入れてとろみをつけて出来上がり。

補食　スイートポテトソウ（広瀬保育所）

材料１人分

サツマイモ★	60ｇ
三温糖	４ｇ
バター	３ｇ
牛乳	３cc
レーズン	２個
ビスケット	３枚
かりんとう	１本

★は奥州産食材です

家にある材料で楽しいおやつが作れます。レーズンが苦手な子どもも喜ぶメニューです。

作り方

① サツマイモは皮をむき適当な大きさに切りゆでる。
② ①がゆであがったらお湯を切り、水分をとばす。
③ ②に三温糖、バター、牛乳を加えよく混ぜる。
④ １枚のビスケットに③を丸い山型に盛り、残り２枚のビスケットをその両脇に挿しこむ。
⑤ ④にレーズンとかりんとうで目と鼻を作ったら出来上がり。

補食　ホットアップルケーキ（稲瀬わかば園）

材料５人分

りんご★	１個
小麦粉	60ｇ
バター	60ｇ
砂糖	60ｇ
卵★	２個

★は奥州産食材です

地場産の江刺りんごを使って作りました。お好みで、くるみや季節の果物などを入れてもおいしいです。

作り方

① りんごは細かく切っておく。
② 室温で溶かしたバターに砂糖を振り入れ、白っぽくクリーム状になるまでよく混ぜる。
③ ②に溶き卵を入れてさらに混ぜる。
④ ③にふるった小麦粉、りんごを入れて混ぜる。
⑤ １人分ずつ④をカップに入れて180℃で20分くらい焼く。

補食　ご飯のチーズお焼き（白ゆり乳児苑）

材料幼児４人分

ごはん★		240ｇ
桜エビ（生）		10ｇ
小松菜★		10ｇ
A	シラス干し	４ｇ
	ピザ用チーズ	10ｇ
	醤油	小さじ1

★は奥州産食材です

仕上げに青のりをまぶしてもおいしいです。

作り方

① ごはんは通常の水加減で普通に炊く。
② オーブンを 170℃に温めておく。
③ 桜エビは湯通しして刻み、水気を切っておく。
④ 小松菜はみじん切りし、塩で茹で、水気を切る。
⑤ 炊きあがったごはんを軽くつぶし、③と④、A を加えて良く混ぜる。
⑥ 天板にアルミホイルとクッキングシートを敷き、⑤を楕円（だえん）形にまるめて約 20 分焼く。

補食　手作りゴマチーズパン（日高さくらの木）

材料４人分

強力粉★	100ｇ
ドライイースト	2ｇ
ベーキングパウダー	2ｇ
三温糖	10ｇ
マーガリン	6ｇ
食塩	小さじ 1/2
ぬるま湯	40ｇ
チーズ	20ｇ
いりごま	小さじ1

★は奥州産食材です

作り方

① ボウルに強力粉とドライイースト、ベーキングパウダー、三温糖を入れて混ぜる。
② ①にマーガリン、食塩、いりごまを混ぜ、ぬるま湯を少しずつ入れこねる。
③ 耳たぶくらいの硬さになったら、約 30 分ねかせる。
④ ③の生地でチーズを包み、180℃のオーブンで 10 分ほど焼いて出来上がり。

具材をいろいろ替えられるので、
あんパン、ジャムパンなど、
たくさんの味を楽しむことができます。

補食　おからドーナツ（もみじ保育園）

材料　約 10 個分

おから★	40ｇ
牛乳	130cc
ホットケーキミックス	150ｇ
黒ゴマ	大さじ１
揚げ油	適量

★奥州市産の食材です

作り方

① ボウルにおから、牛乳を入れよく混ぜる。
② ホットケーキミックス、黒ゴマを加え、さっくりと切るように混ぜる。
③ ②のタネをドーナツメーカーに入れる。
④ 170～180℃の油に静かに落としていき、2～3 回返しながら色良く揚げる。

タネ大さじ 1 弱をスプーンですくい、
油に落とし入れて作ることもできます。

補食　おから豆乳ドーナツ（駒形こどもの杜）

材料　４人分

おから★	50ｇ
ホットケーキミックス	50ｇ
豆乳	大さじ１
卵★	1/2 個
砂糖	小さじ２
バター	25ｇ
揚げ油	適量

★奥州市産の食材です

おからと豆乳を使ったヘルシーなレシピです♪

作り方

① バターを室温で戻し、柔らかくしておく。
② ボウルに材料を全て入れ、よく混ぜる。
③ ②を絞り袋に入れ、丸く形作りながら油に入れる。
④ 160～170℃で約３分揚げ、こんがりきつね色になったら出来上がり。

補食　手作りりんごパン（稲瀬わかば園）

材料　約 15 個分

リンゴ★		中玉２個
A	砂糖	適量
	レモン汁	適量
牛乳		170ｇ
強力粉		220ｇ
薄力粉		30ｇ
塩		３ｇ
砂糖		40ｇ
練乳		20ｇ
ドライイースト		４ｇ
バター		30ｇ

★奥州市産の食材です

作り方

① リンゴは皮をむいて１cm 角に切る。鍋に入れ、A を加えて煮る。
② ①と牛乳以外の材料をボウルに入れ、温めた牛乳を少しずつ加えて練る。ラップをして２倍に膨れるまで発酵させる。（30℃で 30～40 分）
③ 生地を等分に分けて綿棒で丸くのばし、①を包む。
④ 再び発酵させ、160℃のオーブンで 13～15 分焼いたら出来上がり。

補食　ポテトピザ（聖愛ベビーホーム）

材料　１枚分　※写真は 1/6 にカットしたもの

ジャガイモ★	１個
ピーマン	１/２個
玉ネギ	１/４個
ハム	４枚
アスパラガス★	１/２本
薄力粉	５ｇ
強力粉	８ｇ
油	小さじ２
ケチャップ	大さじ１
とろけるチーズ	適量

★奥州市産の食材です

作り方

① オーブンを 180℃に予熱しておく。ジャガイモは茹でてマッシュポテトにし、薄力粉、強力粉、油をよく混ぜこんでおく。
② ピーマンと玉ネギは千切り、ハムは四角に切り、軽く炒める。アスパラガスは茹でてななめ薄切りにする。
③ 天板にクッキングシートを敷き、①を敷きつめ、予熱しておいたオーブンで生地に焼き色が付くまで焼く。
④ 焼き上がった生地全体にケチャップを塗り、②を乗せ、その上にとろけるチーズとアスパラガスをトッピング。オーブンで 10 分焼いて出来上がり。

補食　じゃが芋もち（白ゆり乳児苑）

材料　４人分

ジャガイモ	３個
塩	ひとつまみ
片栗粉	100ｇ
サラダ油	適量
三温糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
バター	適量
青のり	適量

作り方

① ジャガイモは一口大に切り、鍋でゆでる。やわらかくなったらボウルに移し、熱いうちに木べらなどで潰す。
② 粗熱が取れたら、塩と片栗粉を入れて混ぜ合わせ、手でこねる（まとまらないときは、少し水を加える）。
③ 手のひらで形を整えてから、サラダ油をひいたフライパンで両面をこんがりと焼く。
④ 三温糖、しょうゆ、バター、青のりを合わせたタレをつけたら出来上がり。

補食　さつまいもサラダおやき（広瀬保育所）

材料　５個分

サツマイモ	中２/３本
ニンジン	１/４本
魚肉ソーセージ	１/３本
むき枝豆	15 粒
片栗粉	大さじ1
豆乳	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1．５
塩	少々
薄力粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1

作り方

① サツマイモの皮をむき、輪切りにして柔らかくなるまでゆでる。ゆであがったらマッシャーでつぶしておく。
② ニンジンは皮をむき、１㎝角のサイコロ状に切り、ゆでる。
③ 魚肉ソーセージはニンジンと同じ大きさに切る。
④ つぶしたサツマイモと、ニンジン、魚肉ソーセージ、枝豆、片栗粉、豆乳、マヨネーズ、塩を混ぜ合わせる。
⑤ ５等分にして丸め、平たくつぶして形を整える表面には薄力粉をまぶす。
⑥ フライパンに油をしき、両面を弱火で焼いて、やや焦げ目がついたら出来上がり。

補食　肉まん（八日市幼稚園）

材料　子どもサイズ 20 個分

皮	薄力粉	300ｇ
	砂糖	40ｇ
	塩	４ｇ
	イースト	４ｇ
	ベーキングパウダー	小さじ2
	スキムミルク	小さじ5
	ぬるま湯	150 cc
	サラダ油	小さじ1
あん	ダイコン	１/３本
	長ネギ	１/2 本
	豚ひき肉	100ｇ
	ラード	大さじ1/2
	塩	小さじ1/2
	サラダ油	小さじ1
	しょうゆ	5cc
	中華スープのもと	小さじ1
	ごま油	小さじ1

作り方

① 皮の材料をよく混ぜ、約２倍の大きさになるまで 30 分くらい発酵させる。
② ①を 20 個に分け、中心が厚くなるように、周りから中心に向かって伸ばす。直径 15 ㎝くらい。
③ ダイコンを千切りにし、塩を少々振って 30 分置いたら、水洗いして水をよく切る。長ネギはみじん切りにする。
④ あんの材料をよく混ぜる。
⑤ ④を②で包み、15 分蒸したら出来上がり。

補食　パプリカと枝豆のスコーン（駒形こどもの杜）

材料　８個分

赤パプリカ	１/６個
黄パプリカ	１/６個
むき枝豆	80ｇ
有塩バター	40ｇ
ホットケーキミックス	200ｇ
砂糖	大さじ1
牛乳	大さじ2

パプリカは下茹ですることで独特の香りが軽減され、苦手な子どもでも食べやすくなります。お子さんと一緒に作れます。

作り方

① パプリカを５㎜角に切り、さっと塩ゆでして冷ましておく。枝豆は粗くつぶす。
② 有塩バターは湯せんか電子レンジで加熱して溶かす。
③ 全ての材料を混ぜる。※牛乳は一度に全て入れずに、生地の固さを見ながら加える。生地が粉っぽい時には追加する。
④ 生地を８等分にし、１㎝の厚さで好きな形に形成する。
⑤ 170℃に予熱したオーブンで 15～20 分焼いたら出来上がり。

補食　サツマイモフレークボール（江刺南保育所）

材料

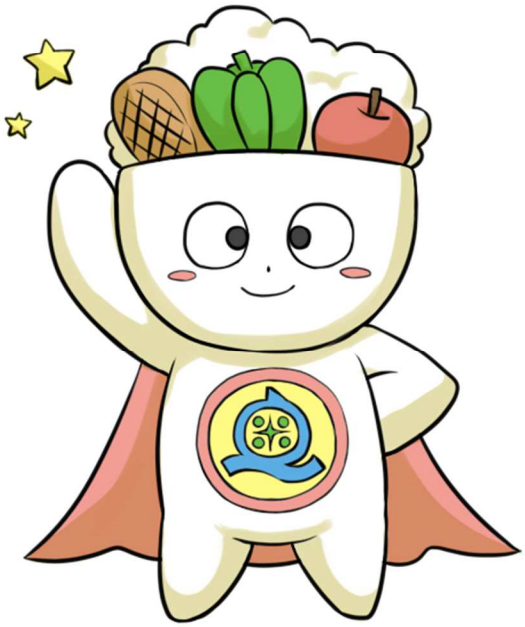
サツマイモ	250ｇ（小さめ１本）
牛乳	大さじ2
砂糖	大さじ1
玄米フレーク	40ｇ

これから（秋に）旬を迎えるサツマイモを使った簡単おやつです！
電子レンジを使えば火を使わないため、安心して子どもと一緒に作ることができます。玄米フレークのほかにも、アーモンドやゴマなどをまぶしてもおいしいです。アレンジしながら楽しくつくってみてください！

作り方

① サツマイモは皮をむき、ざく切りにし、つぶせる柔らかさになるまでふかす（ラップに包んで電子レンジで加熱しても良い）。
② ①をつぶして、牛乳、砂糖を入れて、よく混ぜる。
③ ②を丸めて、砕いた玄米フレークをまぶして出来上がり。

毎月21日は家族そろって朝食デー



奥州市役所　健康こども部　健康増進課

令和３年３月　編集