

## レシピ一覧 (広報おうしゅう掲載順)

### 汁物

- 豆まめ汁 (江刺保育園) . . . . . 1
- 里芋の味噌シチュー (こぼとこども園)
- 枝豆とひじきの肉団子スープ (愛宕保育園) . . . 2
- 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) . . . . . 3

### 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

- スイートポテトゾウ (広瀬保育所) . . . . . 3
- ホットアップルケーキ (稲瀬わかば園) . . . . . 4
- 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) . . . 5
- 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) . . . . . 6
- 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) . . . . . 7
- 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) . . . . . 8
- 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) 9
- サツマイモフレークボール (江刺南保育所)

### 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  
わんパクション

- 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。

## 汁物 豆まめ汁(江刺保育園)

材料 1人分

大豆水煮★	15g
グリーンピース水煮	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、1cm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、グリー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(こぼとこども園)

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 (愛宕保育園)<sup>あたご</sup>

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	750cc
ニンジン★	1/4個
春雨	15g
めんつゆ	10cc
カイワレ大根	5g

★奥州市産の食材です



### 作り方

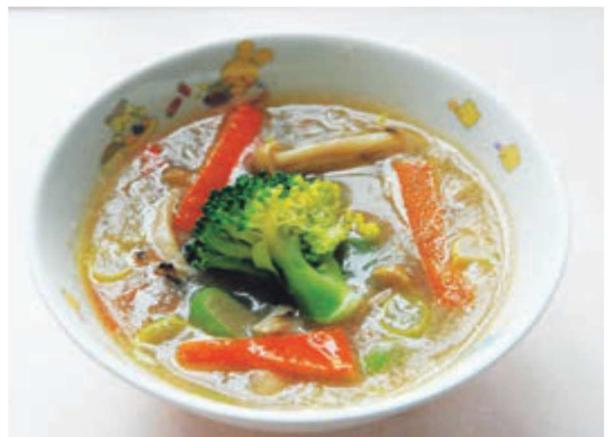
- ① 枝豆は固ゆでし、さやから出して粗めのみじん切りにする。玉ネギと水にもどしたヒジキはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉に①と片栗粉、ショウガ汁を合わせ、粘りが出るまで練る。
- ③ 鍋にだし汁と干切りにしたニンジンをを入れて沸騰させ、②を一口大に丸めたものを加えて煮る。
- ④ ③にお湯でもどしてざく切りにした春雨を加えて煮る。めんつゆで味を調え、カイワレ大根を散らしたら出来上がり。

## 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	600cc
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ほぐす。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のスープです。

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1cm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



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。

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。

## 補食 ホットアップルケーキ(稲瀬わかぼ園)

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。  
お好みに、くるみや季節の果物などを入れて  
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(白ゆい乳児苑)

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



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。

仕上げに青のりをまぶしても  
おいしいです。

## 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、2~3回返しながらかき揚げ。

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

りんご★	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にカットしたものを

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、油をよく混ぜこねしておく。
- 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 ジャが芋もち(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、1cm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	150cc
	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15cm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5mm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 of 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、1cm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、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