

簡単らくらくレシピ

枚方市 子ども未来部
まるっとこどもセンター



*材料のgは正味量（可食部）の量で記載しています

つぶしがゆ（コップがゆ）

材料（作りやすい分量）

米	大さじ2
水	210ml

作り方

- ①耐熱のコップに洗った米を入れ、水を加える。
- ②炊飯器の釜に大人用の米を仕込み、真ん中に①をねじこむ。
- ③炊飯器のスイッチを入れ炊飯する。
- ④炊き上がったかゆをすり鉢でつぶす。

具だくさんみそ汁（かぼちゃのペースト）

材料（4人分）

かぼちゃ	80g+60g（ペースト分）
玉ねぎ	80g
キャベツ	60g
ごぼう	40g
青ねぎ	20g
だし汁	480cc
みそ	小さじ4

作り方

- ①かぼちゃ：一口大に切る
玉ねぎ：繊維にそって薄切りにする
キャベツ：一口大のざく切りにする
ごぼう：包丁の背で皮をこそぎ、斜め薄切りにする
青ねぎ：小口切りにする
- ②鍋にだし汁とごぼうを入れ、煮立ったらあくをとりかぼちゃ、玉ねぎ、キャベツを加える。
- ③具がやわらかくなったらペースト用のかぼちゃをとりだす。
- ④みそを溶き入れ、青ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

かぼちゃのペースト

作り方

- ①とりだしたかぼちゃの皮を除き、みそこし器などで裏ごしする。
- ②鍋にもどし、ゆるめのペースト状になるまでだしを加える。
- ③かきまぜながらふつふつするまで加熱する。

レバーふりかけ

材料（作りやすい分量）

レバー	2かたまり
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
いりごま	小さじ2

作り方

- ①レバーは包丁で一口大に切り、脂肪や筋を取り除き、流水で血のかたまりをとりながら十分に洗う。
- ②①を牛乳に30分くらいつけて臭みを取り、流水で洗い流す。
- ③鍋に湯を沸かし、②をゆでる。（火が通りにくいので十分に加熱する）
- ④加熱したものを細かく刻む。（またはフードプロセッサーを使用したり裏ごしするとより細かくなります）
- ⑤④をフライパンに入れてパラパラになるまで炒り、砂糖とし

ほうれん草の乾物和え

材料（4人分）

ほうれん草	280g
焼きのり	1/2枚
かつおぶし	1袋（5g）
ちりめんじゃこ	10g
炒りごま（白）	大さじ1
炒りごま（黒）	大さじ1

A

オイスターソース	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

作り方

- ①ほうれん草はゆでて、水にさらして3cm 長さに切って水をしぼる。
のりは1cm角くらいにちぎる。
- ②ボウルに①とAを入れてよく混ぜ合わせ、かつおぶし、ちりめんじゃこを2～3回に分けて入れそのつどよく混ぜる。
- ③②に炒りごま（白）・（黒）を加えて混ぜる。

人参のマリネ

材料（4人分）

人参	120g
にんにく	1/3かけ
サラダ油	小さじ1

A

米酢	大さじ2/3
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
炒りごま	小さじ1

作り方

- ①Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
- ②人参：皮を除き、ピーラー（皮むき器）でむく。
にんにく：すりおろす。
- ③人参を耐熱ボウル（皿）に入れ、にんにくとサラダ油を混ぜ合わせたものをからめる。ラップをして電子レンジ（500W）で2～3分、歯ごたえが残る程度に加熱する。
- ④熱いうちに①の調味料をかけて、味をなじませる。
- ⑤器に盛り付け、炒りごまをふる。

青菜の煮浸し

材料（4人分）

小松菜	280 g
うすあげ	25 g
A	
みりん	小さじ3/4
酒	小さじ3/4
薄口しょうゆ	小さじ1と3/4
煮干し	15 g

作り方

- ①煮干し：頭とはらわたをとって小さくちぎる。
- ②鍋に水 100cc と①を入れて10分ほど置いておく。
- ③小松菜：切らずに熱湯でさっとゆで、2cm 長さに切る。
うすあげ：ゆでて油をぬき、よくしぼって千切りにする。
- ④②を沸かし、③を入れて煮、火が通れば A を加えて煮立ったら火を止めて味を含ませる。

五目豆

材料（4人分）

ゆで大豆	80 g
ごぼう	40 g
人参	40 g
ひじき（干し）	2 g
干しえび	6 g
砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2

作り方

- ①鍋に水200cc と干しえびを入れてもどしておく。
- ②ゆで大豆：さっと水洗いする。
ごぼう：包丁の背で皮をこそぐ。縦半分に切って、斜め薄切りにする。
人参：角切りにする。（ゆで大豆と同じくらいの大きさにする）
ひじき：水でよく洗い、もどす。
- ③①の鍋を火にかけ、沸騰させる。
- ④③に全ての材料を入れて煮る。やわらかくなれば砂糖、しょうゆの順に加えて煮含める。

さつまいもスティック

材料（4人分）

さつまいも	250g
サラダ油	大さじ1
炒りごま（黒）	小さじ2
有塩バター	大さじ1
はちみつ	大さじ1

作り方

- ①さつまいも：皮がついたまま、1cm厚さのスティック状に切り、さっと水にさらす。耐熱容器に入れてラップをするか、ビニール袋に入れて電子レンジ（500W）で約4分加熱する。
- ②水気をきってサラダ油をまぶし、フライパンで焼く。
- ③途中でバターを入れてこんがり焼き上げる。
- ④熱いうちにはちみつをかけ、黒ごまをふりかけてよく混ぜ合わせる。

ハニーブラマンジェ

材料（4個分）

コーンスターチ	30g
牛乳	320cc
はちみつ	大さじ1
キウイ	1/2個
ジャム	大さじ1/2

作り方

- ①鍋にコーンスターチ、牛乳、はちみつを入れて混ぜる。弱火にかけ、木べらでたえず混ぜながら煮る。
- ②ふつふつと煮立ち、とろみがついてドロッと手ごたえがあるようになれば、火からおろし、水を通したゼリー型に流し入れる。あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ③②を皿に盛り付け、薄切りにしたキウイを添え、ジャムを上からかける。（とろっとしていないジャムのときは湯でのばす）

1人分の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
レバーふりかけ	28	2.9	1.2	20	1.3	0.5
具だくさんみそ汁	51	2.1	0.5	31	0.5	0.9
ほうれん草の乾物和え	53	4.4	3.0	85	2.5	0.4
人参のマリネ	34	0.3	2.3	15	0.1	0.3
青菜の煮浸し	30	1.9	1.4	132	2.1	0.4
五目豆	58	4.4	1.9	136	1.0	0.4
ハニーブラマンジェ	109	2.8	3.1	92	0.1	0.1
さつまいもスティック	162	1.1	6.8	44	0.6	0.1

※レバーふりかけはレシピの1/4量の栄養価です