



# 富士みのりこども園

## 人気レシピ



こども園で提供しているお食事とおやつのレシピです。

人気メニューを揃えました。

『手作り』という言葉はなんだか温かい気持ちになります。

子どもたちが大人になった時

こんなの食べてたな…あんなの食べてたな…

少しでも記憶の片隅に残ってもらえるような

そんなお食事やおやつになってもらえたらいいな…

そんなことを日々思いながら

愛情込めて作っています。

こども園の味を、ご自宅では是非再現してみてください。



# タルト風スイートポテト

おやつ

《材料：子ども5人分》

A { 小麦粉  
砂糖  
油  
紫いも  
砂糖  
牛乳

70g  
大2  
大2  
1本  
大3  
適量

《作り方》

- ①Aの小麦粉・砂糖をふるい油を入れてクッキー生地を作る。
- ②紫いもは皮をむいて茹で、やわらかくになったらザルに取り水気を切って熱いうちにマッシャー等で潰す。  
※できるだけ塊がないように潰して下さい。
- ③②に砂糖を加え、絞れる固さになるまで牛乳を加える。
- ④③を絞り袋に入れる。  
※口径が広い口金の方が詰まらないのでおすすめです。
- ⑤①の生地を直径5cm程度の抜型で抜く。  
もしくは手で丸めて平たく潰す。
- ⑥上から④を絞る。
- ⑦170℃に熱したオーブンで焼く。



★ひとくちメモ★

形を変えると沖縄のお菓子のような仕上がりになります。  
普通のさつま芋でも可愛く仕上がります。

# デザートごま豆腐

おやつ

《材料・作りやすい分量》

～約子ども8人分～

豆乳(牛乳)(★)	100g
白練りごま	17g
片栗粉	25g
水	65g
粉寒天	3g
豆乳(●)	300g
砂糖	大5
*きな粉	20g
*砂糖	大1/2
黒糖または黒蜜	適量

《作り方》

- ①豆乳(★)・白練りごま・片栗粉を合わせておく。
  - ②鍋に水・粉寒天を合わせ火にかけて2～3分沸騰させる。
  - ③豆乳(●)と砂糖を人肌に温めて、①②に加える。
  - ④③に粘りが出るまで、ヘラで混ぜながら火にかける。  
粘りが出てから30秒程で、火からおろす。
  - ⑤水で濡らしたバットに④を流し入れる。
  - ⑥粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
  - ⑦食べやすい大きさに切り、きな粉・砂糖(\*)と黒糖をかける。
- \*黒糖に水を少々加え、火にかけると黒蜜ができます。



## ◆ひとくちメモ◆

山梨の銘菓、信玄餅のような味わいです。  
滑らかな食感で止まらなくなるおいしさです。  
白練りごまを黒練りごまに変えて作っても  
見た目が変わって楽しめますよ。

# たこ焼き揚げ

おやつ

《材料：子ども5人分》

じゃがいも	250g
キャベツ	60g
塩(水切り用)	少々
長葱	20g
生姜汁	少々
塩	少々
片栗粉	5g
小麦粉	適量
揚げ油	適量
マヨネーズ	適量
ソース	適量
青のり	適量
かつお節	適量

《作り方》

- ①じゃがいもは適当な大きさに切り茹でて潰しておく。  
キャベツ・長葱はみじん切りにする。
- ②キャベツに塩を振り、水気が出るので絞る。
- ③潰したじゃがいもにキャベツ・長葱  
塩・片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ピンポン玉くらいに丸め、小麦粉をまぶして  
油で上げていく。
- ⑤皿に盛り、マヨネーズ・ソース・青のり・かつお節を  
お好みでかけて下さい。



## ★ひとくちメモ★

じゃがいもの生地を丸めて揚げることで  
たこ焼きのような見た目になります。  
子どもにも食べやすいおやつです。

# 中華おこわ

主 食

おやつ

《材料・作りやすい分量》2合分

精白米	1 合
もち米	1 合
豚肉	110g
長葱	45g
しめじ	70g
人参	55g
醤油	大2
砂糖	大1
みりん	小2
油	少々
ごま油	小1

《作り方》

- ①精白米・もち米を合わせてとぎ浸水させておく。
- ②30分程経ったら米をザルにあげる。
- ③食材を切る。  
豚肉：スライス しめじ：割く  
人参：色紙 長葱：小口
- ④油で葱以外の材料を炒め、分量外の水を加え煮る。
- ⑤具材がやわらかくなったら調味料を加え最後にごま油を回し入れる。
- ⑥④をザルにあげ具と煮汁を分ける。
- ⑦煮汁と水を合わせ2合の水量に合わせる。
- ⑦上に具をのせ炊飯する。



## ★ひとくちメモ★

炊飯器で簡単にできる中華おこわです。

水量も普段と同じで大丈夫です。

具材を煮る手間がありますが、出来上がりのお味は格別です。おかわりが止まらなくなるおいしさですよ。

# 開口笑

おやつ

《材料・約15個分》

絹豆腐	90g
小麦粉	140g
ベーキングパウダー	小1/2
砂糖	70g
ラード	小1と1/2
白炒りごま	大1
揚げ油	適量

《作り方》

- ①絹豆腐はざるで水気を切っておく。
- ②薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖をふるっておく。
- ③粉類の中に豆腐とラードを入れて混ぜ合わせる。
- ④手に水を少々つけながら15個に丸め  
周りにごまをつける。
- ⑤はじめは150℃位の油で揚げ、割れてきたら  
170～180℃に温度を上げる。



★ひとくちメモ★

揚げる時にできる裂け目が、あたたかも人が口を開けて笑っているように見えることから、この名が付けられました。中国では開口笑、沖縄ではサーターアンダギーと呼ばれる揚げ菓子です。

富士みのりこども園

# れんこんポタージュ

汁物

《材料：子ども4人分》

れんこん ①	60g
れんこん ②	60g
玉葱	135g
しめじ	85g
ベーコン	35g
牛乳	120g
浅葱	適量
鶏がらだし	小2
水	

《作り方》

- ①具材を切る。  
れんこん①：いちょう 玉葱：スライス  
れんこん②：すりおろし しめじ：割く  
ベーコン：スライス
- ③鍋にすりおろしのれんこん以外の具材を入れて煮る。
- ④火が通ったらすりおろしれんこんと牛乳を加える。  
※ 水量が足りない時には足して下さい。
- ⑤鶏がらだして味つけをする。
- ⑥上から青味をのせる。



★ひとくちメモ★

すりおろしのれんこんが入る事でスープにとろみがつきます。れんこんはきんぴらなどの煮物のイメージが強いですが洋風のスープにも合います。れんこんを大きめにカットすると、シャキシャキした食感が楽しめます。冷蔵庫にある野菜をたくさん入れて作ってみて下さい

富士みのりこども園

# レバーの甘酢あん

主 菜

《材料・子ども5人分》

豚レバー	200g
片栗粉	30g
揚げ油	適量
醤油	大2
酢	大1
砂糖	大1
水	少々

《作り方》

- ①レバーは小さめにスライスし、流水で血抜きをする。
- ②醤油・酢・砂糖・水を合わせて火にかけ、ひと煮立させる。
- ③レバーをザルにあけ水気を切り、片栗粉をまぶして揚げる。  
※この時水気をよく切って下さい。  
**油がはねて火傷の恐れがあります。**  
ペーパータオルで軽く押さえるとより安全です。  
また油はね防止の上からかぶせるザルのようなものもありますので、それを使うとお掃除の手間が省けます。
- ④揚げたレバーを甘酢に絡める。



★ひとくちメモ★

甘酢の中にすりおろしたにんにくを入れてもおいしいですよ。  
甘酢は少し濃い目の味付けの方が、肉の臭みを感じないのでおすすめです。  
レバー嫌いでもこれだけは食べられるとお済付きの一品です。

# じゃが豚ボール

主 菜

《材料：子ども5人分》

豚挽肉	200g
じゃが芋	150g
玉葱	1/4個
生姜	少々
ガーリックパウダ	ひとつまみ
片栗粉	大2
醤油	小2
酒	小1
揚げ油	適量
小麦粉	大4
片栗粉	大1

《作り方》

- ①じゃが芋は小さめのサイコロに切り水にさらしておく。  
玉葱はみじん切り、生姜はすりおろす。
- ②カッコの材料を全て混ぜ合わせる。
- ③一口大のお団子状に丸めて、小麦粉・片栗粉を  
合わせた粉を団子のまわりにまぶし揚げていく。
- ④こんがり色がついたら出来上がりです。



## ★ひとくちメモ★

唐揚げとはひと味違う肉団子です。  
ホクホクしたじゃが芋がアクセントになっています。

富士みのりこども園

# とり天

主 菜

《材料：子ども5人分》

A	鶏もも肉	200g
	醤油	小1
	酒	小1
	生姜の絞り汁	4g
B	小麦粉	1/2カップ
	片栗粉	大1強
	ベーキングパウダー	少々
	食塩	少々
	油	小1/2
	揚げ油	適量

《作り方》

- ①鶏もも肉を一口大に切り、Aの調味液に10分程漬ける。
- ②Bを混ぜ合わせ衣をつくる。
- ③①の鶏もも肉に衣をつけ、180℃の油で揚げる。



★ひとくちメモ★

とり天は、大分県の郷土料理です。  
今回は鶏もも肉を使用していますが、鶏胸肉に変えると  
あっさりとした味わいになります。

富士みのりこども園

# 麻婆春雨丼

主食

主菜

《材料・子ども5人分》

御飯	5杯分
豚挽肉	110g
春雨	30g
人参	40g
にら	20g
味噌	大1
醤油	大1
砂糖	大1
ごま油	大1/2
油	大1

《作り方》

- ①人参、ねぎを粗みじん切りする。  
にらは2～3cmに切る。  
春雨は茹でてから2～3cmに切る。
- ②豚挽肉、人参、ねぎを油で炒め、全体に火を通す。
- ③春雨、にらを入れてさっと炒め合わせたら  
調味料を入れて味を整える。
- ④丼に御飯を盛り、上から③をのせる。



## ★ひとくちメモ★

おうちにある調味料で簡単に作れるレシピです。  
にんにくなど子どもに刺激の強い食材を入れなくても  
ごま油の風味でおいしい麻婆春雨ができますよ。

# しらすふりかけ

その他

《材料・子ども6人分》

しらす干し	15g
じゃこ	15g
刻み海苔	5g
油	適量
醤油	小1
砂糖	小1
みりん	小1

《作り方》

- ①油でしらす干し・じゃこを炒める。
- ②調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。
- ③火を止め、冷めたら刻み海苔を加えて混ぜ、完成。



## ★ひとくちメモ★

しらすはいわし類の稚魚になります。  
じゃこはしらすを食塩水で茹でた後に  
天日で乾燥させたものを指します。  
どちらにもたんぱく質が豊富に入っています。