子ども レシピ集

このレシピ集は、

「幼児」「小学生」向けに分けて

・お子さんが食べやすいレシピ

・簡単に作れるレシピ

・お子さんと一緒に作れるレシピ　などを、

紹介しています。

日々の食生活にお役立てください。







丸ごとトマトの炊き込みごはん



材料・下準備（5人分）

米……2合
水……適量
トマト……1個（200g）
ホールコーン……50g
ツナ油漬け……1缶（70g）
塩昆布……大さじ1
さやえんどう……5本（15g）

炊き上がりの様子



:筋をとって茹でて細切り

作り方

❶ トマトはへたをくりぬき、反対側に十字に切り込みを入れる。
❷ 炊飯器に洗米した米・規定量の水・ホールコーン・ツナ・塩昆布を入れて軽く混ぜ、トマトを丸ごとのせて炊飯する。
❸ 炊き上がったら、トマトをくずしながらさっくりと混ぜる。茶碗に盛り付け、さやえんどうを添える。



さやえんどうのすじとりに
ちょうせんしてみよう！

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
251 kcal	5.1g	3.3 g	47.2 g	0.4 g



毎日350g以上の野菜を食べよう！



手作りソーセージ



材料・下準備（10本分）

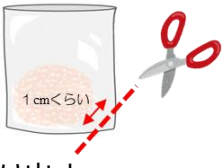
豚ひき肉 …… 200g
パン粉 …… 大さじ3
牛乳 …… 大さじ3
塩 …… 少々

Point

お子さんと一緒に作れる、皮なしソーセージです。大人用には、スパイスやハーブを追加するのもおすすめです。

作り方

1. ビニール袋に全ての材料を入れて、よく混ぜてこねる。
2. 袋の先を1cm程度はさみで切り取る。
3. フライパンに、肉ダネが7cm程度の長さになるように絞り出す。
4. ③を中火で焼く。火が通ったら、コロコロ転がして焼き目をつける。







野菜と一緒にパンに挟めば、ホットドックに！

1本分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
34 kcal	3.8 g	1.3 g	1.7 g	0.1 g

トマトサン ピーマンゴー にんじんマル
サン3 ゴー5 マル0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！



はくさいのごまマヨサラダ



材料・下準備（子ども5人分）

はくさい ・・・・・・・・・・ 240g ： 食べやすい大きさに切る
にんじん ・・・・・・・・・・ 30g ： 2cm千切り
あおのり ・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
すりごま ・・・・・・・・・・ 大さじ2
マヨネーズ ・・・・・・・・ 大さじ2

Point

お子さんが食べやすい味付けのサラダです。あおのりの代わりにかつお節を加えるのもおすすめです。

作り方

1. 耐熱容器にはくさいとにんじんを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ（600W）で3～4分加熱し、水気をきる。
2. ①に残りの材料を全て入れ、混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
57kcal	1.0g	4.9g	1.7g	0.1g



コーンチャウダー



材料・下準備（作りやすい分量）

にんじん ・・・・・・・・ 1/2本：いちょう切り
じゃがいも ・・・・・・ 1個：角切り
水 ・・・・・・・・・・・・・・ 1/2カップ～
ブロッコリー ・・・・・ 小1株：小房に分け、さらに小さくする
クリームコーン ・・・ 1缶（180g）
牛乳 ・・・・・・・・・・・・ 1カップ（200ml）
顆粒コンソメ ・・・・・ 小さじ1弱（2g）

Point

コーンの優しい甘みで
野菜が苦手なお子さん
にも食べやすく
仕上がります。

作り方

1. 鍋に、にんじん・じゃがいも・水を入れ、蓋をして蒸し煮にする。
2. ①の野菜がやわらかくなったら、残りの材料を全て入れ、煮込む。

他の野菜やきのこを加えるな
ど、お好みの具材でどうぞ。

1人分（1/5量）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
89kcal	3.4g	1.8g	12.2g	0.5g



ふりふりきな粉パン



材料・下準備（子ども2人分）

食パン（6枚切り）・・・・・・・・・・・・・ 1枚
バター　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5g
きな粉　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
砂糖　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2

Point

袋の中で食パンを
きな粉にからめます。
お子さんが『ふりふり』
しながら楽しく
作れます。

作り方

1. ビニール袋にきな粉と砂糖を入れて混ぜる。
2. 食パンにバターを塗り、トースターで焼いて、食べやすい大きさに切る。
3. ①に②を入れ、ビニール袋の口をしっかりと持ち、
   ビニール袋を振りながら食パンにからめる。

バターロールやサンドイッチ用
のパンを使ってもおいしいです。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
116kcal	3.5g	3.8g	16.1g	0.4g



魚と野菜のケチャップソース煮



材料・下準備（子ども3人分）

ぶり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 150g
小麦粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
トマト ・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個（100g）：角切り
玉ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/4個（50g）：角切り
ピーマン ・・・・・・・・・・・・・・ 1個：角切り
水 ・・・・・ 100ml～　　中濃ソース ・・・・大さじ1/2
酒 ・・・・・ 大さじ1　　ケチャップ ・・・・大さじ1

Point

魚や野菜が苦手でも
ケチャップソース味で
おいしく食べられます。

作り方

1. ぶりに小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱し、両面こんがりと焼く。
2. ①に野菜を加えて軽く炒め、水・酒・ソース・ケチャップを加えて煮詰める。
（途中、水分が少なくなったら水を足す。）

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンD
162kcal	9.8g	8.6g	9.9g	0.4g	4μg

中央区保健所（R6.2）



ミニピザ



材料・下準備（3枚分）

- ぎょうざの皮 ・・・・・・・・・・・・ 3枚
- ケチャップ ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1弱
- ピーマン ・・・・・・・・・・・・・・・ 1/4個：粗めのみじん切り
- ツナ缶（油漬け）・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ホールコーン ・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ピザ用チーズ ・・・・・・・・・・・・ 10g

Point

お子さんと一緒に
楽しく作れておやつに
ぴったりです。

作り方

1. ぎょうざの皮にケチャップを塗る。
2. ①に具材を乗せ、チーズをかける。
3. オーブントースターで3～5分程度焼く。

ツナのかわりにじゃこを
加えるとカルシウムたっぷり
のおやつになります。

1枚分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
73kcal	3.3g	3.5g	6.6g	0.4g



かぼちゃもち



材料・下準備（子ども2人分）

かぼちゃ	100g：種を取り、大きめに切る
片栗粉	大さじ3
牛乳	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
バター	5g

Point

お子さんと一緒に、
楽しく簡単に
作れます。

作り方

1. かぼちゃを耐熱容器に入れ、ふわっとラップをして、電子レンジ（600W）で4分程度加熱する。
2. ①をつぶし、片栗粉・牛乳・砂糖を加えてよく混ぜる。
3. ②を8等分にし、成型する。
4. フライパンにバターを溶かし、両面を焼く。

「冷凍かぼちゃ」でも
おいしく作れます。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
138kcal	1.1g	2.5g	26.5g	0.1g



セサミトースト



材料・下準備（子ども2人分）

イングリッシュマフィン ・・・・・・・・・・ 1個
バター ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5g
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
すりごま ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2

Point

忙しい朝に、おやつに、
包丁を使わず作れる
簡単レシピです。

作り方

❶ 常温に戻したバター・砂糖・すりごまを混ぜる。
❷ イングリッシュマフィンを2つに開き、
①を塗り、トースターで3分程度焼く。

いりごまをすって作ると
ごまの良い香りがしてきます。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
91kcal	2.3g	3.7g	12.0g	0.3g



にんじんとツナのピラフ風



材料・下準備（作りやすい分量）

米 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合
にんじん ・・・・・・・・・・・・ 1本 ： すりおろす
ホールコーン ・・・・・・・ 1缶（120g）：水気をきる
ツナ缶（油漬け） ・・・・・ 1缶（70g）
コンソメ ・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

Point

すりおろしたにんじんを
1本丸ごと使用します。
ツナ缶の油を活用して
炒めずに炊飯器で
作れるピラフです。

作り方

❶ 洗米した米にツナ缶の汁と水で2合の目盛りにし、残りの全ての材料を入れて炊飯する。

1人分（1/6量）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
226kcal	5.0g	3.0g	42.8g	0.4g



トマトケーキ



材料・下準備（直径5～6cm程度 4個分）

トマト ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個 ： 1cm角切り
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30g
小麦粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
ベーキングパウダー ・・・・・・ 小さじ1
牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50ml
卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個

Point

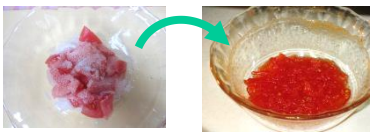
トマトを使用した
優しい甘さのケーキ。
おすすめの
野菜おやつです。

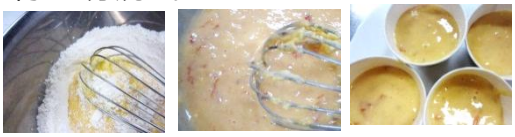
作り方

❶ トマトジャムを作る。→大きめの耐熱容器にトマト・砂糖を入れ、ラップをせずに
電子レンジ（600W）で5分程度加熱する。
一度よく混ぜ、 さらに2分程度加熱する。

❷ ボウルに振るった粉類・牛乳・卵を入れて混ぜ、粗熱を取った①を加えてさらに混ぜる。

❸ 型に生地を流し入れ、170℃のオーブンで約25分焼く。





1個分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
148kcal	3.8g	2.0g	27.9g	0.2g



めかじきのトースター焼き



材料・下準備（子ども1人分）

めかじき ・・・・・・・・・・・・・ 1切れ（60g）
のりの佃煮 ・・・・・・・・・・・ 小さじ1弱
すりごま ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2～
（のりの佃煮・すりごま・ごま油：A：合わせる）
エリンギ ・・・・・・・・・・・・・ 1/2本（20g）：手でさく
ミニトマト ・・・・・・・・・・・・ 1個

Point

調味料を合わせて、
ぬって焼くだけの
簡単レシピです。
付け合わせは、
旬の野菜にアレンジも
できます。

作り方

1. アルミホイルに めかじきをのせ、Aをぬる。
（ぬりにくい場合は、ごま油で調整する。）
2. エリンギとミニトマトと一緒にトースターで8分程度焼く。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
130kcal	10.5g	7.0g	5.5g	0.4g



マグカップでトマトスープ



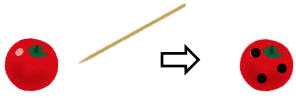
材料・下準備（子ども1人分）

ミニトマト ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2個
しめじ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10g：ほぐす
水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100ml
顆粒コンソメ ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

Point

包丁いらずで、
お子さんが自分で作れる
お手軽レシピです。
好きな野菜で
アレンジもできます。

作り方



1. ミニトマトは3か所くらい穴をあける。
2. マグカップ（耐熱）に材料を全て入れる。
3. ラップをせずに、電子レンジ（600W）で
   2分30秒程度加熱する。

仕上げにパセリをかけると
いろどりも良くなります。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
15kcal	0.5g	0.1g	2.5g	0.6g



鮭とのりの炊き込みごはん



材料・下準備（作りやすい分量）

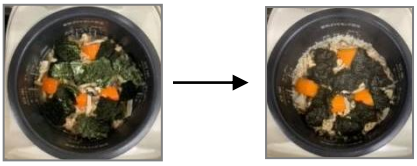
米	2合
鮭水煮缶	1缶（150g）
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
にんじん	1/2本（70g） ：大きめに切る
しめじ	1/2パック（50g） ：子房に分ける
焼きのり	2枚：ちぎる

Point

魚が苦手でも
炊き込みご飯だと食べ
やすく仕上がります。
お米とぎからチャレン
ジしてみては
いかがですか？

作り方

1. 炊飯器にといだ米と鮭水煮缶の汁を入れ2合の目盛りまで水を入れる。
2. ①にめんつゆを加え、にんじん・しめじ・ほぐした鮭・焼きのりをのせて炊飯する。
3. 炊きあがったらにんじんをしゃもじでほぐしながら混ぜ合わせる。



【炊飯前】　【炊飯後】

1人分（1/5量）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンD
263kcal	9.1g	2.5g	48.7g	0.7g	2μg



夏野菜の肉巻き



材料・下準備（18個分）

豚肉薄切り ・・・・・・・・・・・・・ 18枚（300g程度）
オクラ ・・・・・・・・・・・・・・・ 6本
ピーマン ・・・・・・・・・・・・・・ 1個：縦に6等分に切る
なす ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本：縦に6等分に切る
油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/2
みりん ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

Point

薄切り肉で巻いて
甘辛い味つけにすると、
苦手な野菜も
食べやすくなります。

作り方

1. 薄切り肉を広げて、オクラ・ピーマン・なすを各々くるくると巻く。
2. フライパンに油を熱し、①を焼く。
3. しょうゆ・みりんを加え、ふたをして蒸し焼きにする。



1個分（オクラの場合）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
38kcal	1.8g	2.4g	1.6g	0.2g



キッシュ風トースト ～カレー風味～



材料・下準備（子ども2人分）

食パン（6枚切り）・・・・・・・・・・・ 2枚
ほうれんそう ・・・・・・・・・・・・・・・ 2株（40g）
　　：茹でて水にさらして絞り食べやすい長さに切る
ベーコン ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2枚
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
カレー粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
ピザ用チーズ ・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

Point

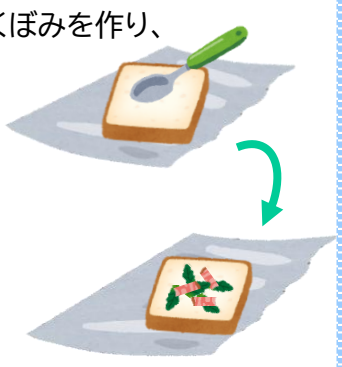
親子で一緒に作れる
朝ごはんにおすすめの
レシピです。

作り方

❶ アルミホイルに食パンを置き、白い部分をスプーンや指で押してくぼみを作り、ほうれんそうとベーコンを半量ずつのせる。

❷ ボウルに卵・牛乳・カレー粉を入れて混ぜ合わせ、①のくぼみに半量ずつ流し入れる。

❸ ②にチーズをのせ、トースターで5分程度加熱する。
（卵に火が通らない場合はアルミホイルをかぶせて加熱する）



1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
241kcal	10.3g	8.8g	28.4g	1.1g	103mg



魚のみそチーズ焼き



材料・下準備（子ども1人分）

お好みの魚	50g
砂糖	小さじ1/2
みそ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
スナップえんどう	1個：筋を取る
しめじ	子房に分ける
ピザ用チーズ	大さじ1

Point

子ども健康教室で
実習をした人気
メニューです。
お子さんでも簡単に
作ることができます。



作り方

1. 砂糖・みそ・みりんをよく混ぜ合わせる。
2. アルミカップに魚を入れ、①を塗りスナップえんどうとしめじを添える。
3. ②にチーズをのせ、オーブントースター（1000W）で8分程度焼く。

1人分（さわらの場合）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンD
129kcal	11.3g	6.4g	5.8g	0.7g	4μg



クリーミースコップコロッケ



材料・下準備（作りやすい分量）

じゃがいも ・・・・・・・・・・・・・ 中2個（200g）
　　：皮をむいて一口大に切る
たまねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個（100g）
　　：粗めのみじん切り
ツナ缶（油漬け） ・・・・・・・・・・ 1缶（70g）
コーンクリーム ・・・・・・・・・・・ 大さじ4（約50g）
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
パン粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
オリーブオイル ・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2

A ： 合わせておく

Point

丸めたり揚げたりせず、耐熱皿に具材を全て入れるので、通常のコロッケより簡単に作れます。

作り方

1. 耐熱容器にじゃがいもとたまねぎを入れ、ふわっとラップをして、電子レンジ（600W）で5分程度加熱し、温かいうちにマッシャーなどで潰す。
2. ①にツナ缶（汁ごと）・コーンクリーム・塩を加えて混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器に分けて、Aをのせ、オーブントースターで焼き色をつける。

1人分（1/4量）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
116kcal	3.8g	5.4g	10.2g	0.4g

小学生

にんじん蒸しパン

電子レンジで
簡単に作れる
野菜入りの
蒸しパンです。



にんじんマル



材料・下準備（作りやすい分量）

ホットケーキミックス ・・・ 150g（1袋）
にんじん ・・・・・・・・・・・・・ 小1本（120g）：すりおろす
卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
バター ・・・・・・・・・・・・・・ 20g
油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/4

砂糖・バターを使わず、
牛乳（50ml）だけで作っても
にんじんの風味を感じて
おいしく召し上がれます。

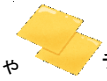


にんじん以外の材料でもおいしくいただけます。


ゆでて刻んだ
ほうれんそう


薄切りの
バナナ


小さく切った
さつま芋やかぼちゃ


チーズ

作り方

❶ ボウルにホットケーキミックス・すりおろしたにんじん・卵・砂糖・牛乳・溶かしたバター（電子レンジ600Wで約20秒）を入れて混ぜる。



❷ 耐熱容器の内側に油を塗り、①を流し入れ、電子レンジ（600W）で4～5分程度加熱する。
＊少量で加熱する際は、加熱時間を短くしてください。
＊油を塗らずに、クッキングシートを敷いてもできます。



1人分（1/10量）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
90kcal	1.8g	2.9g	13.8g	0.2g



カテージチーズ入り ロールパン



材料・下準備（子ども1人分）

サンドイッチ用のパン ・・・・・・・・・・ 2枚
好みのジャム ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
カテージチーズ ・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
【牛乳 から作る カテージチーズ】
（作りやすい分量/出来上がり80g程度）
牛乳　　400ml
レモン汁　大さじ2（1/2個分）

Point

キッズクッキングで
小学生が作った
カテージチーズを
使ったレシピです。

作り方





1. カテージチーズを作る。
   鍋に牛乳を入れ、沸騰する直前に火をとめる。
   すぐにレモン汁を入れて混ぜ、固まったらキッチンペーパーでこす。
2. 広げたラップにパンを置き、全体にジャムを塗って、カテージチーズを手前にのせる。
3. カテージチーズを包むように手前から巻き、ラップで包む。




1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
126kcal	3.8g	1.6g	23.4g	0.5g



オクラのごまあえ



材料・下準備（子ども2人分）

オクラ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1袋（8本：80g）：板ずりする
いりごま ・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2（すりごまでも可）
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

板ずり



うぶ毛を
取ります

Point

キッズクッキングで
小学生が作ったレシピ
です。
ごまの風味が野菜に
マッチします。

作り方



❶ いりごまをすり鉢でよくする。
❷ オクラを茹でて食べやすい大きさに切る。
❸ ①・砂糖・しょうゆを合わせたら、②を加えてあえる。



いんげん・にんじん・
ほうれんそうなど他の野菜
でもおいしく仕上がります。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量	カルシウム
59kcal	1.9g	3.1g	4.2g	2.8g	0.4g	108mg