

野菜嫌いが  
パクパク食べる!

# 朝ラク 作りおき 朝ごはん

あおいの給食室



# はじめに

「朝食に関するアンケート」に、たくさんの方にご協力

いただき、本当にありがとうございました！

みなさんから寄せられたリアルな声を集計した結果、

「とにかく（子どもに）野菜とたんぱく質を摂らせたい！」

という声が多くあがっていました。

でも、朝からしっかり作るのは難しい…。そこで、

「今の朝食に、これ“ちょっと”足したら栄養がグンと上がるよ～！」

という、作り置きができるレシピを考えました！



## 朝から頑張らなくて大丈夫！

今の朝食に“ちょっと”足すだけ。



いきなり朝食スタイルをガラッと変えるのは大変ですよね。

そこで、いつものパンやご飯などにプラスするだけで、

不足しがちな「ビタミン・ミネラル」と「たんぱく質」を

無理なくチャージできるレシピをご提案♪

作れそうなレシピから、朝食にプラスしてみてくださいね。

給食レシピの中で「これなら子どもがよく食べる！」と

太鼓判を押せる、子ども受けの良い味が中心です。

冷凍しておいて  
朝は温めるだけ♪

また、今までのレシピもより簡単に

作れるように改良しました♪

そしてもちろん大人もおいしい！

忙しい毎日の朝食作りが、

このレシピで少しでも楽に、

そして楽しくなりますように♪



# このレシピの使い方

**1** にんじんのビタミンAを手軽にチャージ!

**2** にんじん蒸しパン **3**

**材料** (ココット5個分)

- 卵…Mサイズ1個 (40g)
- 砂糖…小さじ2と1/2 (7.5g)
- A 油…小さじ2 (8g)
- にんじんジュース (砂糖不使用)…75ml
- ホットケーキミックス…1袋 (150g)

使ったにんじんジュースはこちら!  
砂糖不使用がおススメ!  
野菜ジュースを使うことで手軽&生のにんじんより食べやすいですよ

**作り方**

- ボウルに卵を溶き、Aを加え、泡立て器でよく混ぜる。ホットケーキミックスを加え、ゴムべらに持ちかえて生地を左右に切るようにさっくり混ぜる。
- ココット型にアルミホイルやカップを敷き、生地を流し入れる。
- フライパンにお湯を底から3cmほど加え、2を並べる。ふきんで包んだ蓋をし、中火で10分ほど蒸す。

**4** 冷凍保存と解凍の方法も記載しています。解凍時は様子を見ながら時間を調整してください。

**1** 栄養ポイントをチェック! 吹き出しで簡単な栄養解説を載せています。気になる栄養素があれば、レシピ選びの参考にしてくださいね。

**2** 計量は「さじ」と「g」の両表記! どちらでも使いやすい方法で計量していただけます。

**3** 工程を細かく分けて説明しているので、一見長く見えるかもしれません、作り方はとってもシンプルです。写真とポイントを合わせて確認しながら進めてみてください。

**4** 冷凍保存と解凍の方法も記載しています。解凍時は様子を見ながら時間を調整してください。

レシピは幼児期から一緒に食べられるように作成しています。食べられる大きさやかたさは個人差がありますので、様子を見ながら調整してください。

電子レンジの加熱は600Wを基準にしています。機種によって差がありますので、様子を見ながら調整してください。

加熱時間は目安として載せています。お使いの調理器具や食材の様子に合わせて、ちょうどいい加減に調整してみてくださいね。

倍量（2倍の量）で作る場合は、加熱時間の調整が必要です。以下の目安を参考にしてください。また、加熱の様子を見ながら、足りない場合は少しづつ追加してくださいね。

・電子レンジ・コンロの場合：元の時間の約1.5倍～1.8倍を目安に加熱してください。  
(例：3分30秒の場合 → 約5分30秒～6分)

・蒸しパン・トースターの場合：量は増やしても、加熱時間はそのままでOKです。

# 忙しい朝のお助けアイテム

作り置きだからこそ、無理なく続けられる「簡単さ」を大切にしました。  
カット野菜や缶詰を上手に頼れば、手間は省きつつ、栄養もしっかり摂れますよ。

## ビタミン・ミネラルをプラス！



旬の美味しさと栄養を閉じ込めた「冷凍野菜」を使えば、面倒な下処理は不要！

にんじんなどの「カット野菜」も活用すれば、調理がぐっと楽になります♪

「朝からしっかり栄養を摂りたい！」そんな時のために、缶詰や冷凍野菜をストックしておくと便利です。

## たんぱく質をプラス！



「魚や大豆の缶詰」は、旨味が凝縮されていて「だし」いらず。汁ごと使えば栄養満点！卵や牛乳をプラスすれば、満足感のある一皿になります♪ 1日を元気に過ごすエネルギー源として、日持ちする缶詰や卵を活用しましょう。



にんじんのビタミンA  
を手軽にチャージ！



## にんじん蒸しパン

### 材料 (ココット5個分)

卵…Mサイズ1個 (40g)  
A 砂糖…小さじ2と1/2 (7.5g)  
油…小さじ2 (8g)  
にんじんジュース (砂糖不使用)  
…75ml  
ホットケーキミックス…1袋 (150g)



使ったにんじんジュースはこちら！  
砂糖不使用がおススメ！

野菜ジュースを使うことで手軽&  
生のにんじんより食べやすいです♪



### 作り方

- ボウルに卵を溶き、Aを加え、泡だて器でよく混ぜる。ホットケーキミックスを加え、ゴムべらに持ちかえて生地を左右に切るようにさっくり混ぜる。
- ココット型にアルミホイルやカップを敷き、生地を流し入れる。
- フライパンにお湯を底から3cmほど加え、2を並べる。ふきんで包んだ蓋をし、中火で10分ほど蒸す。



Point 卵を加えることで、体を作るたんぱく質も、一緒に摂れるようにしました。



Point 布巾なしでも作れますですが、水っぽさや形崩れを防ぐため、蓋を布巾で包むことを推奨します。



### 冷凍保存

1つずつラップに包み、保存袋に入れて2週間を目安に冷凍する。

### 解凍方法

ラップを少し緩めてから耐熱皿にのせ、電子レンジで1個につき40秒～50秒ほど加熱し、すぐにラップを外す。お皿の上で粗熱を取る。

風邪予防に!  
かぼちゃのβカロテンで  
免疫力をサポート



## かぼちゃ蒸しパン

### 材料 (ココット5個分)

冷凍かぼちゃ…100g (3~4切れ目安)  
卵…Mサイズ1個 (40g)  
A 砂糖…大さじ1 (9g)  
油…大さじ1 (12g)  
牛乳…75ml  
ホットケーキミックス…1袋 (150g)



### 作り方

- 1 冷凍かぼちゃは耐熱容器に入れて、すき間を作るようラップをして、電子レンジで3分~3分30秒ほど（竹串がスッと通るくらいまで）加熱する。粗熱が取れたら、包丁で皮の表面にある薄い膜をむく。
- 2 ボウルにかぼちゃを入れて泡だて器で潰す。卵を割り入れ、泡だて器でかぼちゃと馴染むまでよくすり混ぜる。Aを加えて混ぜ、さらに牛乳を加えてよく混ぜる。ホットケーキミックスを加え、ゴムべらで生地を左右に切るようにさっくり混ぜる。
- 3 フライパンにお湯を底から3cmほど加え、2を並べる。ふきんで包んだ蓋をし、中火で10分ほど蒸す。



Point 玉ねぎの皮をむくような感覚で、口に残る硬い薄皮だけを取り除きます。緑色の部分は残っていてOK！

Point 「ちょっと硬いかな？」と思うくらいぱってりとした生地ですが、これがふわふわに蒸し上がる秘訣です！

**冷凍保存** 1つずつラップに包み、保存袋に入れて2週間を目安に冷凍する。

### 解凍方法

ラップを少し緩めてから耐熱皿にのせ、電子レンジで1個につき40秒~50秒ほど加熱し、すぐにラップを外す。お皿の上で粗熱を取る。

驚異の野菜摂取量!  
小鉢1皿分の野菜が  
とれる♪

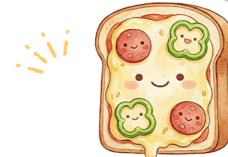


## ピザトースト

### 材料 (6枚切り2枚分)

食パン (6枚切り) ……2枚  
玉ねぎ…中1/4個 (60g)  
ピーマン…中1個 (30g)  
油…小さじ2  
ホールコーン缶…大さじ1強 (20g)  
ケチャップ…大さじ1 (16g)  
ピザ用チーズ  
…軽くひとつかみ (24g)

野菜が苦手な場合は、野菜の量を半分からチャレンジしてみてね♪



### 作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。耐熱容器に玉ねぎ、ピーマン、大さじ2の水（分量外）を加えて、すき間を作るようにラップをして、電子レンジで5分ほど加熱する。
- 2 フライパンに油をひき、1の野菜と、スプーンで軽く水気を切りながらコーンを入れる。中火で5分ほど炒める。
- 3 食パンにケチャップを塗り、2の野菜、チーズの順にのせる。1つずつラップに包み、保存袋に入れて冷凍する。（保存目安：2週間）



**Point** パンにのる量まで野菜の「かさ」を減らすために、ここだけはしっかり加熱するのが重要ポイント。水分が飛んで甘みが凝縮されるので、野菜が食べやすく、忙しい朝もこれで栄養パッカリです。

**Point** ハムやウインナーをのせなくても十分おいしいんです。食塩・脂質のカットになります。

**解凍方法** トースターで冷凍のまま、7~8分ほど焼く。

**すぐに食べる時** チーズが溶けるまで、トースターで4~5分ほど焼く。



## きな粉トースト

### 材料 (6枚切り食パン2枚分)

無塩バター…30g  
**A** きな粉…大さじ2と1/2 (20g)  
**A** 砂糖…大さじ1と1/2 (14g)  
 食パン (6枚切り) …2枚

### 作り方



#### 解凍方法

トースターで冷凍のまま、7~8分ほど焼く。

#### すぐに食べる時

トースターで4~5分ほど焼く。

耐熱容器にバターを入れ、ふんわりとラップ

をして電子レンジで30秒ほど加熱して溶かす。

**A**を加え、混ぜ合わせる。

食パンに塗り、1つずつラップに包み、保存袋に入れて冷凍する。  
(保存目安: 2週間)

**Point** 焼かずにそのまま塗るだけでも、美味しく食べられます♪

## 青のりしらすトースト

### 材料 (6枚切り食パン2枚分)

**A** しらすorじゅわこ… (18g)  
 白すりごま… (3g)  
 青のり (0.2g)  
 マヨネーズ… (18g)  
 食パン (6枚切り) …2枚

しらすはじゅわこを使ってもOK! すりごまがない時は、炒りごまでも大丈夫♪

カルシウムの吸収を高めるマグネシウムも一緒に摂れる!

### 作り方



容器に**A**を入れ、混ぜ合わせる。

食パンに塗り、1つずつラップに包み、保存袋に入れて冷凍する。

(保存目安: 2週間)



#### 解凍方法

トースターで冷凍のまま、7~8分ほど焼く。

#### すぐに食べる時

しらすがカリッとするまで、トースターで5分ほど焼く。



## フレンチトースト

### 材料 (6枚切り食パン2枚分)

卵…2個 (100g)  
**A** 砂糖…大さじ2弱 (16g)  
**A** 牛乳…140ml  
 食パン (6枚切り) …2枚  
 無塩バター…大さじ1と1/3 (16g)

冷凍しても  
ふわっふわ



### 作り方



### 解凍方法

天板にオープンシートを敷き、無塩バターを切ってのせる。バターの上にパンを並べ、トースターで冷凍のまま15分ほど焼く。

ボウルに卵を割りほぐし、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。

食パンを食べるときの大きさに切り、保存袋にパンを入れる。

1分ほど待って上下を返し、全体に染み込ませる。密閉して冷凍する。  
(保存目安: 2週間)

### すぐに食べる時

天板にオープンシートを敷き、無塩バターを切ってのせる。バターの上にパンを並べ、トースターで10分ほど焼く。

**Point** フライパンで焼いても良いですが、トースターだとひっくり返す手間が省けるので、忙しい朝に簡単でおすすめです。

## ごまトースト

### 材料 (6枚切り食パン2枚分)

無塩バター…大さじ1と1/3 (16g)  
**A** 白すりごま…大さじ2 (12g)  
**A** 砂糖…小さじ2 (7g)  
 食パン (6枚切り) …2枚

牛乳が苦手  
でも大丈夫!



### 作り方



耐熱容器にバターを入れ、**A**を加え、混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして電子レンジで30秒ほど加熱して溶かす。

食パンに塗り、1つずつラップに包み、保存袋に入れて冷凍する。  
(保存目安: 2週間)



### 解凍方法

トースターで冷凍のまま、7~8分ほど焼く。

### すぐに食べる時

トースターで4~5分ほど焼く。

たんぱく質&  
カルシウムが摂れる!  
おかずパンケーキ



## コーンチーズホットケーキ

### 材料 (作りやすい分量 / 約3枚分)

卵…1個 (50g)  
A 砂糖…大さじ1強 (11g)  
油…大さじ1と1/2 (18g)  
牛乳…100ml  
ピザ用チーズ…ひとつかみ (30g)  
ホールコーン…50g  
ホットケーキミックス  
…1袋 (150g)  
はちみつ…適量

※ボツリヌス症予防のため、1歳未満のお子さまにははちみつを与えないでください。

### 作り方

- ボウルに卵を割り入れ、泡だて器でよく溶く。Aを加え、よく混ぜ合わせる。チーズ、スプーンで水気を切りながらコーンを加えて混ぜる。
- ホットケーキミックスを加え、ゴムべらにかえてさっくり混ぜ合わせる。
- フライパンに油（分量外）を入れてキッチンペーパーで薄くのばし、温める。弱火で3分ほど焼き、生地に小さな気泡が出たら裏返す。弱火で2分ほど焼き、両面に火を通す。



Point

簡単に作れるようピザ用チーズにしていますが、ブロックタイプのプロセスチーズを角切りにして加えると、よりチーズの風味が増しておいしいです。

Point

そのままでも生地とコーンの甘みでおいしく食べられますが、小学生以上の方は、お好みではちみつをかけるのもおすすめです。

**冷凍保存** 1枚ずつラップに包み、保存袋に入れて2週間を目安に冷凍する。

**解凍方法** ラップに包んだまま耐熱皿にのせ、電子レンジで1枚につき50~60秒ほど加熱する。

ほうれん草嫌いならコレ!  
チーズ&卵のコクの魔法で  
食べやすくなる♪



## スペイン風オムレツ

かんたんに作れる  
ように改良したよ♪

### 材料 作りやすい分量（卵3個分）

冷凍ほうれん草  
…大さじ山盛り2 (40g)  
ハム…2枚 (20g)  
じゃがいも…中サイズ 1/2個 (60g)  
油…小さじ1弱 (3g)  
卵…3個 (150g)  
塩…少々 (0.5g)  
こしょう…少々  
ピザ用チーズ…大さじ3 (20g)  
牛乳…大さじ2 (30ml)

A

### 作り方

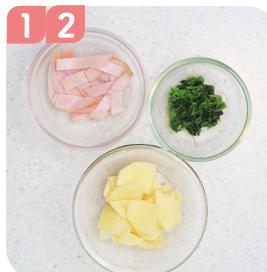
- 1 冷凍ほうれん草を耐熱ボウルに入れ、すき間を作るようラップをして、電子レンジで2分ほど加熱する。ハサミで短く切り、粗熱がとれたら絞って水気をきる。
- 2 じゃがいもは薄い切り、ハムは半分に切ってから1cm幅に切る。耐熱ボウルにハムをほぐして入れて、上から覆うようにじゃがいもをのせる。油、小さじ2の水（分量外）を回しかけて、すき間を作るようラップをして、電子レンジで1分30秒ほど加熱する。ボウルの底に出た水分はキッチンペーパーで拭きとる。
- 3 2のボウルに溶き卵、1、Aを加え、ほうれん草をほぐしながら混ぜ合わせる。
- 4 耐熱容器にオーブンシートを敷き、3を流し入れる。180°Cに予熱したオーブンで20~25分ほど焼く（トースターで焼く場合は10分ほど焼き、アルミホイルをかぶせて20分ほど焼く）。

### 冷凍保存

切り分けて1食分ずつ（2~3切れずつ）ラップで包み、保存袋に入れて2週間を目安に冷凍する。

### 解凍方法

耐熱皿にのせふんわりラップをして、電子レンジで2切れあたり、1分30秒ほど加熱する。底についた水けをふきとる。



Point

冷凍すると食感が変わりやすいじゃがいもは、できる限り薄く切りましょう♪



Point

ハムが焦げないように、じゃがいもで隠します。



Point

冷凍後は水分が出やすいため、各工程で水分をよく切ってから混ぜ合わせます。

ピーマン嫌いならコレ!  
苦味はやわらぎ、ビタミンCは  
しっかりキープ。



かんたんに作れる  
ように改良したよ♪



## 野菜たっぷり卵焼き

### 材料 作りやすい分量（卵3個分）

玉ねぎ…1/4個 (50g)  
にんじん…3~4cm (30g)  
ピーマン…1個 (25g)  
油…小さじ1強 (5g)  
豚ひき肉…50g  
卵…3個 (150g)  
砂糖…小さじ1 (3g)  
A 塩…ひとつまみ強 (1g)  
牛乳…大さじ2 (30ml)

### 冷凍保存

切り分けて1食分ずつ（2~3切れずつ）ラップで包み、保存袋に入れて2週間を目安に冷凍する。

### 解凍方法

耐熱皿にのせふんわりラップをして、電子レンジで2切れあたり、1分30秒ほど加熱する。

### 作り方

- 1 玉ねぎは半分の長さの薄切りにする。にんじん、ピーマンは細切りにする。耐熱ボウルに入れて軽く混ぜたら、大さじ2の水（分量外）を回しかけ、すき間を作るようラップをして電子レンジで5分ほど加熱する。
- 2 フライパンに油をひき、1を入れて中火で2分ほど炒める。豚ひき肉を加え、火が通るまで炒める。
- 3 ボウルに卵を溶き、2、Aを加え混ぜる。
- 4 耐熱容器にオーブンシートを敷き、3を流し入れる。180℃に予熱したオーブンで20~25分ほど焼く（トースターで焼く場合は10分ほど焼き、アルミホイルをかぶせて20分ほど焼く）。



Point オーブンで焼くだけでは野菜の食感が残り、また苦みが飛ばないため、焼く前によく加熱しましょう。

Point 卵と合わさることで、野菜の苦みが軽減されて食べやすくなります♪

鉄分&カルシウムのWパンチ!  
巻かないラクちん♪卵焼き



## ひじきの卵焼き

### 材料 作りやすい分量（卵3個分）

にんじん…約3~4cm (30g)  
ひじき缶…大きじ1強 (15g)  
A 油…小さじ1 (4g)  
水…大きじ1強 (20g)  
砂糖…小さじ1強 (4g)  
みりん…大きじ1/2 (10g)  
しょうゆ…大きじ1/2弱 (8g)  
冷凍グリンピース…大きじ1 (9g)  
卵…3個 (150g)

### 作り方

- 1 耐熱ボウルに千切りにしたにんじん、ひじき缶、Aを加えて混ぜ合わせる。すき間を作るようラップをして、電子レンジで4分ほど加熱する。
- 2 温かいうちに冷凍グリンピースを加え混ぜて、味をなじませる。溶き卵を加え混ぜる。
- 3 耐熱容器にオーブンシートを敷き、2を流し入れる。180℃に予熱したオーブンで20~25分ほど焼く（トースターで焼く場合は10分ほど焼き、アルミホイルをかぶせて20分ほど焼く）。

### 冷凍保存

切り分けて1食分ずつ（2~3切れずつ）ラップで包み、保存袋に入れて2週間を目安に冷凍する。

### 解凍方法

耐熱皿にのせふんわりラップをして、電子レンジで2切れあたり、1分30秒ほど加熱する。



オーブンシートは手でぎゅっと丸めてから広げると、紙がやわらかくなって型に密着し、四隅まできれいに敷き込めます。

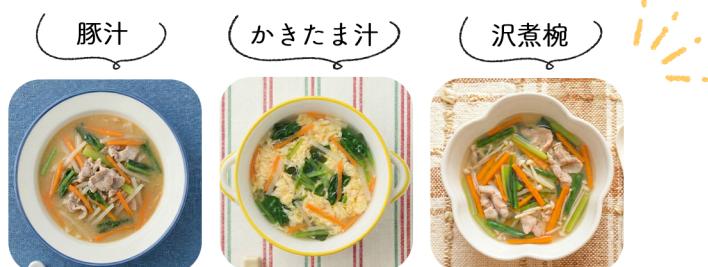


3色の野菜で風邪予防!  
油で栄養をまるごと吸収



## 最強の野菜だしストック (和風Ver.)

次ページで3種の汁ものにアレンジ!



### 材料 (2食分×3回分)

にんじん…中1/3本 (60g)

大根…輪切り3cm (90g)

長ねぎ…10cm (30g)

油…大さじ3/4 (9g)

水…900ml

A | ※だしパック…2袋

冷凍ほうれん草…片手一杯 (50g)

※使用数はパッケージの表記に合わせてくださいね。

### 一緒に冷凍しておくと便利!

#### 【豚汁用】

豚こま切れ肉…40g



#### 【沢煮椀用】

えのき…1/4袋 (25g)

豚こま切れ肉…40g



### 作り方

1 にんじん、大根は千切り、長ねぎは小口切りにする。

2 鍋に油を入れて温め、にんじん、大根、ねぎを入れて中火で2~3分炒める。Aを加え、弱火で5分ほど煮る。

3 だしパックを取り出し、冷凍ほうれん草を加え、さらに3分ほど煮る。

4 粗熱がとれたら、3つの容器に分けて冷凍する。(保存目安: 2週間)



Point 千切りにすることで、火の通りが早くなります。  
カットねぎを使うと時短に!

Point にんじんとほうれん草のβ-カロテンは、油と一緒に摂ることで吸収率アップ!

Pointだしをとりながら野菜も同時に煮て、効率よく作ります。

疲れ気味、風邪を  
ひきたくない日に！



### 材料 (2食分)

野菜だしストック…2食分  
豚こま切れ肉…40g  
みそ…小さじ2と1/2 (16g)

**Point**  
冷凍豚肉の場合は解凍してから加えると、煮汁が濁らず柔らかく仕上がります♪

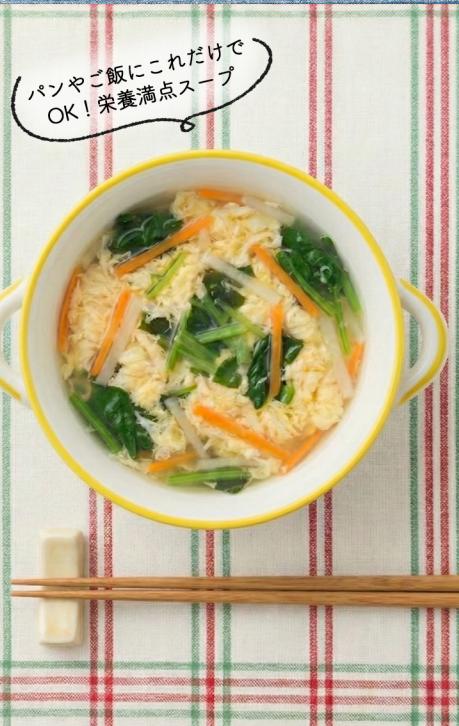
**Point**  
幼児食用はここでみその7割ほどを加えて取り分けます。

## 豚汁

### 作り方

1 冷凍だしストックは容器のフタをはずして電子レンジで1分ほど加熱し、鍋に移し入れる。  
(※完全に解凍しなくてOK！)

2 大さじ2の水（分量外）を加えて、中火で加熱する。沸騰したら2cmに切った豚肉、味噌を溶かし入れて豚肉に火が通るまで弱火で煮る。



### 材料 (2食分)

野菜だしストック…2食分  
卵…Sサイズ1個 (30g)  
A しょうゆ…小さじ2/3 (4g)  
A 塩…ひとつまみ (0.8g)

**Point**  
幼児食用はここで調味料の7割ほどを加えて取り分けます。

**Point**  
汁を濁らせず、卵をふわふわに仕上げるために、煮立たせてから溶き卵を入れましょう。

## かきたま汁

### 作り方

1 冷凍だしストックは容器のフタをはずして電子レンジで1分ほど加熱し、鍋に移し入れる。  
大きさじ2の水（分量外）を加える。

2 Aを加えて、煮立たせる。箸を伝わせながら少しづつ溶き卵を回し入れる。ひと呼吸おいて、お玉で軽く全体を混ぜ合わせる。



### 材料 (2食分)

野菜だしストック…2食分  
えのき…1/4袋 (25g)  
豚こま切れ肉…40g  
A しょうゆ…小さじ1弱 (5g)  
A 塩…ひとつまみ (1g)

**Point**  
幼児食用はここで調味料の7割ほどを加えて取り分けます。

## 沢煮椀

### 作り方

1 冷凍だしストックは容器のフタをはずして電子レンジで1分ほど加熱し、鍋に移し入れる。  
大きさじ2の水（分量外）を加える。

2 2cmに切った豚肉とえのき、Aを加えて豚肉に火が通るまで弱火で煮る。



不足しがちな朝の野菜を  
スープ一杯でお手軽チャージ！



## 最強の野菜だしストック (洋風Ver.)

朝の気分で3種のスープにアレンジ！



### 材料 (2食分×3回分)

玉ねぎ…1/3個 (80g)  
にんじん…1/3本 (60g)  
キャベツ…葉2~3枚 (120g)  
ベーコン…ハーフ5枚 (40g)  
油…大さじ1 (12g)  
水…600ml  
A コンソメ…小さじ2 (7.2g)  
塩…小さじ1/3 (1.8g)  
こしょう…少々

#### Point

にんじんは冷凍すると食感が悪くなりやすいので、できるだけ薄く切ります♪

#### Point

3種のスープにアレンジする時に水分を加えるため、ベースのスープは水分少なめで作ります♪

### 作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、にんじんは薄めのいちょう切り、キャベツは2cm四方、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 耐熱ボウルに玉ねぎ、にんじん、大さじ1の水（分量外）を入れてすき間を作るようラップをして、電子レンジで4分ほど加熱する。
- 3 鍋に油を入れて温め、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ベーコンを入れて、弱火で3~4分ほど炒める。Aを加えて、弱火で5分ほど煮る。塩、こしょうを加え、味を調える。
- 4 粗熱がとれたら、3つの容器に分けて冷凍する。（保存目安：2週間）  
クラムチャウダー用の容器には「具を多め」に入れておきます。食べる直前に牛乳を加えることで水分量が増えるため、具を多めにすることでバランスが良くなります♪





## ミネストローネの素

### 材料 (2食分)

カットトマト缶…70g  
コンソメ…小さじ1/2弱 (1.6g)  
ケチャップ…小さじ1 (5g)

### 作り方

- 1 深めの耐熱容器に材料を全て合わせて、キッチンペーパーをかぶせ、電子レンジで3分ほど加熱する。
- 2 粗熱がとれたらラップにのせて包み、保存袋or容器に入れて冷凍する。（保存目安：2週間）



**Point** おいしいミネストローネを作るには、カットトマト缶の酸味を飛ばすことが大切！レンジで加熱しますが、飛び散りやすいため、深めの容器に入れて、キッチンペーパーをかぶせて防ぎます。

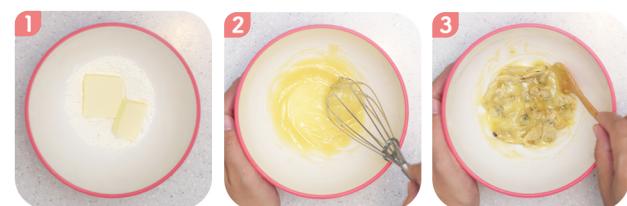
## クラムチャウダーの素

### 材料 (2食分)

無塩バター…12g  
小麦粉…大きさじ1と1/3 (12g)  
あさり水煮缶…20g

### 作り方

- 1 耐熱ボウルに小麦粉、バターの順に入れ、ラップはせずに電子レンジで50秒ほど加熱する。（バターが溶けてフツフツするくらい）
- 2 取り出して、泡立て器で滑らかなペースト状になるまでよく練り混ぜる。
- 3 汁気を切ったあさりを加えて、ざっくり混ぜ合わせる。粗熱がとれたらラップにのせて包み、保存袋or容器に入れて冷凍する。（保存目安：2週間）



**Point** 小麦粉が焦げやすいので、バターが全体に広がるように上にのせます。また、焦げないように様子を見ながら加熱してくださいね。



## マカロニスープ

### 材料 (2食分)

野菜だしきストック…2食分  
水…100ml  
サラダマカロニ  
…大さじ2弱 (15g)

Point  
袋の表示分数より3～5分長めにゆでるとスープと馴染んでおいしいです。

サラダマカロニ  
が生地がやわらか  
くておすすめ♪



### 作り方

1 冷凍だしきストックは容器のフタをずらして電子レンジで1分ほど加熱し、鍋に移し入れる。  
(※完全に解凍しなくてOK!)

2 水を加えて、中火で加熱する。沸騰したらマカロニを加え、マカロニがやわらかくなるまで弱火で煮る。



## ミネストローネ

### 材料 (2食分)

野菜だしきストック…2食分  
水…100ml  
ミネストローネの素…2食分  
じゃがいも…1/4個 (40g)

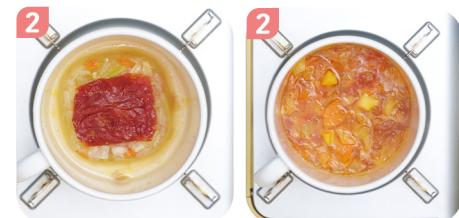
Point  
時間がある時は長めに煮込むと酸味が飛んでまろやかになるよ♪

Point  
幼児食用は出来上がり後に、お湯を加えて1.5倍に薄めてください。

### 作り方

1 冷凍だしきストックは容器のフタをずらして電子レンジで1分ほど加熱し、鍋に移し入れる。

2 水、冷凍のままミネストローネの素を加え、中火で加熱する。沸騰したら、角切りにして電子レンジで1分30秒ほど加熱したじゃがいもをお好みで加えて、弱火で10分ほど加熱する。



## クラムチャウダー

### 材料 (2食分)

野菜だしきストック…2食分  
クラムチャウダーの素…2食分  
じゃがいも…1/4個 (40g)  
牛乳…130ml  
塩こしょう…適量

Point  
幼児食用は取り分け後に牛乳大さじ1～2を加えて薄めてください。また、あさりは細かく刻んでくださいね。

### 作り方

1 冷凍だしきストックは容器のフタをずらして電子レンジで1分ほど加熱し、鍋に移し入れる。大さじ2の水（分量外）を加える。

2 中火で加熱し、沸騰したら冷凍のままクラムチャウダーの素、角切りにして電子レンジで1分30秒ほど加熱したじゃがいもを加える。軽くとろみがついたら牛乳を加えて、沸騰直前で火を止め、塩こしょうで味を調える。





## 肉味噌おにぎり

### 材料 (小さいサイズ2個分)

ごま油…小さじ1 (4g)  
冷凍きざみねぎ…大さじ1 (8g)  
豚ひき肉…100g

A みりん…小さじ2強 (14g)  
砂糖…小さじ1 (3g)  
しょうゆ…小さじ1弱 (5g)  
味噌…小さじ1と1/3 (8g)  
温かいごはん…茶碗1杯 (160g)

### 作り方

1



フライパンにごま油をひき、ねぎ、豚肉を入れて、中火で炒める。

2



豚肉に火が通ったら、Aを加えて、弱火で水

3



フライパンに温かいごはんを加え、混ぜ合わせが飛ぶまで炒める。せる。



フライパンに残った肉のうま味も余さず、ごはんを入れて混ぜ合わせます。

### 冷凍保存

1つずつラップに包み、保存袋に入れて2週間を目安に冷凍する。

### 解凍方法

ラップをしたまま、電子レンジで1個につき1分30秒～2分ほど加熱する。

## さば缶おにぎり

### 材料 (小さいサイズ2個分)

温かいごはん…茶碗1杯 (160g)  
さば水煮缶 (食塩不使用) …50g  
千切りにんじん (カット野菜) …20g

A

ひじき缶…大さじ1と1/2 (12g)  
さば缶の汁…大さじ1強 (20ml)  
生姜チューブ…少々 (0.5g)  
しょうゆ…小さじ1弱 (5g)  
酒…小さじ1/2 (2g)  
みりん…小さじ1弱 (5g)



### 作り方



耐熱容器ににんじんを入れ、ハサミで短く切る。Aを入れて混ぜ合わせる。すき間を作るようにはさみをして、OK)。  
600Wの電子レンジで3分30秒ほど加熱する。

さば缶は身を取り出し  
て中央の太い骨を取り  
のぞく (小骨はやわら  
かいのでそのまままで

1のボウルに温かいご  
はん、さば缶の身を加  
えて、身をほぐしながら  
混ぜ合わせる。

### 冷凍保存

1つずつラップに包み、保存袋に入れて2週間を目安に冷凍する。

### 解凍方法

ラップをしたまま、電子レンジで1個につき1分30秒～2分ほど加熱する。



#### 冷凍保存

1つずつラップに包み、保存袋に入れて2週間を目安に冷凍する。

#### 解凍方法

ラップをしたまま、電子レンジで1個につき1分30秒～2分ほど加熱する。

## あさり缶の鉄分おにぎり

#### 材料 (小さいサイズ2個分)

油揚げ…1cm幅の細切り1本分 (3g)  
千切りにんじん…ひとつかみ (30g)  
A あさり水煮缶…大さじ2 (25g)  
A あさり缶の汁…大さじ2 (30g)  
冷凍きさみねぎ…大さじ1 (5g)

B 酒…小さじ1/3 (1.5g)  
しょうゆ…小さじ2/3 (4g)  
みりん…小さじ1/2 (2.5g)  
温かいごはん…茶碗1杯 (160g)

Point 缶汁が足りない場合は水でもOK！

#### 作り方



キッチンペーパーに油揚げをのせる。油揚げを挟むようにキッチンペーパーを半分に折りたたみ、軽く手でおさえて油をとる。

耐熱ボウルに千切りにんじんを入れ、ハサミで短く切る。Aを入れ、油揚げをハサミで小さく切りながら加える。Bを加えて混ぜ、すき間を作るようラップをして、電子レンジで3分30秒ほど加熱する。

Point 幼児食はあさりを刻んでから混ぜ合わせてくださいね。

## カルシウムふりかけおにぎり

#### 材料 (作りやすい分量・小さいサイズ約5個分)

A ごま油…小さじ1強 (5g)  
しらすorじゃこ…1パック (25g)  
白いりごま…大きさ1と1/3 (12g)

B しょうゆ…小さじ1/4 (1.5g)  
青のり…小さじ1 (1g)  
かつお節…小分けパック1袋 (3.5g)  
温かいごはん…茶碗2.5杯 (400g)

#### 作り方



フライパンにAを入れて弱火にかけ、2分ほど炒める。

Bを加え混ぜ、弱火で1分ほど炒める。

ボウルに温かいごはん、2を入れて混ぜ合わせる。



#### 冷凍保存

1つずつラップに包み、保存袋に入れて2週間を目安に冷凍する。ふりかけだけでも冷凍OK！



#### 解凍方法

ラップをしたまま、電子レンジで1個につき1分30秒～2分ほど加熱する。ふりかけだけの場合は、冷凍のまま温かいごはんに混ぜ込んで少し蒸らす。