

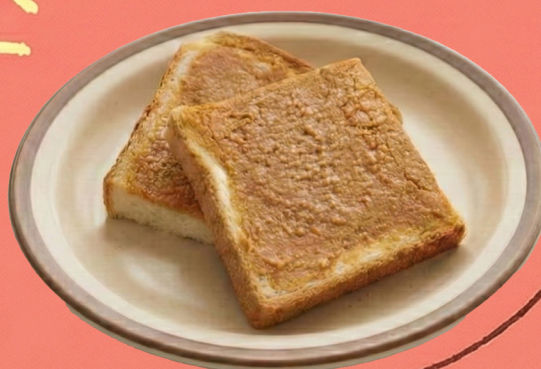


野菜嫌いが
パクパク食べる!

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。
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

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)
油…小さじ2 (8g)
A
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！
砂糖不使用がオススメ！
野菜ジュースを使うことで手軽に生のにんじんより食べやすいです！



3

作り方

1 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、ゴムベラに持ちかえて生地を左右に切るようにさっくり混ぜる。

2 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。

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。

1

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。

3

3

布巾なしでも作れますが、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。

4

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。

- 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が、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样子に合わせて、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ず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！

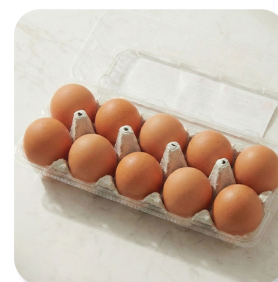


旬の美味しさと栄養を閉じ込めた「冷凍野菜」を使えば、面倒な下処理は不要！

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)
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♪



作り方

- 1 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、ゴムベラに持ちかえて生地を左右に切るようにさっくり混ぜる。
- 2 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。
- 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 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)
砂糖…大さじ1 (9g)
A 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、すき間を作るようにラップをして、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、ゴムベラ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？」と思うくらいぼった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)

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)

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♪



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バッチリです。

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)
 砂糖…大さじ1と1/2 (14g)
 食パン (6枚切り) …2枚

作り方



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)

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。

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じゃこ… (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

しらすはじゃこを使ってもOK! すりごまがない時は、炒りごまでも大丈夫♪

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)

Point 少し広げにくい場合、ゴムベラを使うのがおすすめ♪



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

しらすがかリッとするまで、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)
 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

天板にオーブンシートを敷き、無塩バターを切ったのせる。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**の卵液を流し込む。

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

天板にオーブンシートを敷き、無塩バターを切ったのせる。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)
 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)
砂糖…大さじ1強 (11g)
A 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ください。

作り方

- 1 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。
- 2 ホットケーキミックスを加え、ゴムベラにかえてさっくり混ぜ合わせる。
- 3 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、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、すき間を作るようにラップをして、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 じゃがいもは薄いいちょう切り、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、すき間を作るようにラップをして、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℃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ます。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。



野菜たっぷり卵焼き

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）

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）

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**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）。

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。



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…大さじ1強（15g）
油…小さじ1（4g）
A 水…大さじ1強（20g）
砂糖…小さじ1強（4g）
みりん…大さじ1/2（10g）
しょうゆ…大さじ1/2弱（8g）
冷凍グリーンピース…大さじ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。すき間を作るようにラップをして、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ー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！

(豚汁)



(かきたま汁)



(沢煮椀)



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)
A 水…900ml
※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。

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)

一緒に冷凍しておくとう便利！

【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



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！



パンやご飯にこれだけでOK！栄養満点スープ



不足しがちな食物繊維をプラス！



豚汁

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。

作り方

1 冷凍だし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 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。



かきたま汁

材料 (2食分)

野菜だしストック…2食分
卵…Sサイズ1個 (30g)
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。

作り方

1 冷凍だし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 Aを加えて、煮立たせる。箸を伝えながら少しず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。



沢煮椀

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
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。

作り方

1 冷凍だし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 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
スプーン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！

マカロニ
スープ

ミネスト
ローネ

クラム
チャウダー



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)
A 水…600ml
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よう切り、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にラップをして、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♪



野菜だしストックと合わせて
冷凍しておく＆便利♪



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。

炭水化物・たんぱく質・ビタミン
がこれ一皿で全部摂れる！



マカロニスープ

材料 (2食分)

野菜だしストック…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)

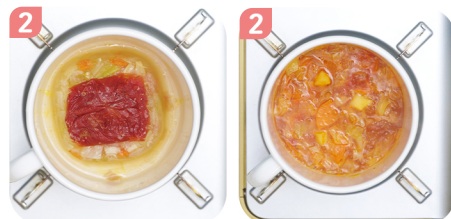
野菜だしストック…2食分
水…100ml
ミネストローネの素…2食分
じゃがいも…1/4個 (40g)

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

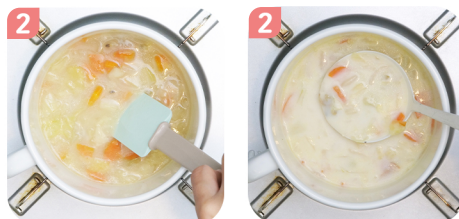
材料 (2食分)

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、あさは細かく刻んでくださいね。

作り方

- 1 冷凍だし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。



食べる野菜ジュース！
煮込み野菜で免疫力アップ



不足しがちな鉄分＆
カルシウムの最強タッグ！





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



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。



豚肉に火が通ったら、Aを加えて、弱火で水分が飛ぶまで炒める。



フライパンに温かいごはんを加え、混ぜ合わせる。



Point 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ラップをして、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、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でもOK)。



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)
 あさり水煮缶…大さじ2 (25g)
 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、すき間を作るようにラップをして、電子レンジで3分30秒ほど加熱する。



温かいごはんを加えて混ぜ合わせる。

Point
 幼児食はあさりを刻んでから混ぜ合わせてください。

冷凍保存

1つつラップに包み、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。

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…大さじ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。