



～地産地消で四季折々のジュニア食育～

カラフル白玉

エネルギー
166kcal

塩分
0g



材料 (6人分)

・白玉粉	150g	
・豆腐	30g	水切り
・ミニトマト	30g	刻む
・にんじん	30g	すりおろし
・かぼちゃ	30g	ゆでて潰す
・小松菜	30g	ゆでて刻む
・フルーツ	適宜	

作り方

1. 白玉粉を5等分に分け、それぞれ食材を加え、耳たぶ程度の硬さになるまでこねる。
2. 1を2cm程度のだんごに丸める。
3. ふっとうした湯の中に落とし、浮き上がってきたら、さらに1分ゆで、冷水にとる。
4. 白玉だんごと、食べやすく切ったフルーツを器に盛る。
5. お好みで、ゆで小豆やきなこスキムミルクを添える。

さつまいものグラタン

エネルギー
200kcal

塩分
1.2g



材料(4人分)

・ウインナー	3本	小口切り
・さつまいも	200g	角切り
・たまねぎ	100g	うす切り
・バター	20g	
・牛乳	200ml	
・小麦粉	小さじ2	
・コンソメ	小さじ1	
・塩	少々	
・こしょう	40g	
・ピザチーズ		

作り方

1. さつまいもは水につけてから、かぶる程度の水に塩少々を入れ、ゆで、ザルにあげる。
2. フライパンにバターを溶かし玉ねぎを炒め、火が通ったら一度火を止め、小麦粉を入れよく合わせる。
3. 牛乳を混ぜ、中火にかけ、とろみがつくまで煮る。
4. ウインナーとコンソメ、さつまいもを混ぜ、耐熱皿に分け、チーズをのせて焼く。



鮭のみそ漬け焼

エネルギー
86kcal

塩分
0.4g



材料 (4人分)

・ 鮭	60g×4切	
A みそ・みりん	各大さじ1	
・ きゅうり	1本	小口切り
塩	少々	
ゆかり	小さじ1/4	

作り方

1. ポリ袋にAと鮭を入れ、空気を抜いて口を結び、冷蔵庫で30分程漬けておき、魚を焼く。
2. 付け合わせきゅうりに塩をし、軽くもみ、水気を絞ってから、ゆかりで和える。

レンコンどら焼き

エネルギー
194kcal

塩分
0.3g



材料 (6人分)

・ ホットケーキミックス	150g	
・ たまご	1個	
・ 牛乳	100ml	
・ れんこん	50g	皮をむき すりおろす
・ みりん	大さじ1	
・ つぶあん	150g	
・ サラダ油	適宜	

作り方

1. ボウルにおろしたれんこん、たまご、牛乳、みりんを入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加え混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を温め、余分な油はふき取る。
3. フライパンを濡れふきんにあて温度を下げ、1の種を8cm程度に落とし、中火で2分ほど焼く。
4. 表面に気泡ができ乾いたら、裏返し、1～2分焼く。
5. 粗熱をとり、2枚1組にして、つぶあんをはさむ。

炊き込みちらしずし

エネルギー
274kcal

塩分
1.3g



材料(6人分)

・米	2合	
こんぶ	3cm	
とりひき肉	100g	
干しいたけ	3g	うす切り
にんじん	30g	せん切り
ごぼう	1/3本	さがき
油あげ	1/2枚	細切り
【調味料】		
さとう	大さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
塩	小さじ1	

【炒り卵】

たまご	2個
さとう	小さじ1
塩	少々
サラダ油	小さじ1
絹さや	6枚
酢	大さじ4

作り方

- 1.炊飯器に洗った米と分量の水、A、調味料を入れて炊く。
- 2.炒りたまごをフライパンで作る。
- 3.絹さやはゆでて斜め切りにする。
- 4.ご飯が炊けたら、酢を回しかけ、器に盛りつける。



はすむし

エネルギー
92kcal

塩分
0.7g



材料 (4人分)

- | | | | |
|---|--------------|----------|---------------|
| A | ・加賀れんこん | 200g | 皮をむき
すりおろす |
| | かたくり粉 | 大さじ1 | |
| | 塩 | 少々 | |
| | さとう | 少々 | |
| | ・しいたけ | 小2枚 | せんざり |
| | ・むきえび | 4尾 | 一口大 |
| | ・生麩 (なまふ) | 4枚 | |
| | かたくり粉 (小さじ2) | 水 (大さじ1) | |

- 【あん】
- | | | |
|---|--------|-------|
| B | だし汁 | 200ml |
| | 薄口しょうゆ | 小さじ2 |
| | みりん | 大さじ1 |

作り方

1. ボウルにすりおろしたれんこん、Aを混ぜ、しいたけ、えびを入れ混ぜる。
2. 丸めて器に入れ、生麩をのせて蒸し器で10分蒸す。
3. 鍋にBを煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
4. 蒸しあがった2に3をかける。

じゃがいも ポンデケージョ

エネルギー
101kcal

塩分
0.3g



材料 (6人分)

- | | | |
|---|------------|-------|
| A | ・じゃがいも | 1個 |
| | かたくり粉 | 大さじ3 |
| | 米粉 (小麦粉) | 大さじ1強 |
| | 塩 | 少々 |
| | ・ピザチーズ | 25g |
| | ・牛乳 (または水) | 大さじ1 |

作り方

1. ゆでた熱いじゃがいもにAを混ぜながら潰す。
2. 熱いうちにチーズを入れ混ぜ、牛乳を加える。
3. 3cmに丸め、トースターで15分焼く。

トマトピラフ

エネルギー
225kcal

塩分
0.6g



材料(6人分)

・米	2合	30分浸水
ミックスベジタブル	60g	
たまねぎ	1/2個	1cm角
ウインナー	3本	小口切り
バター	1かけ	
ケチャップ	大さじ2	
コンソメ	1個(4g)	
・トマト	1個	ヘタをとる
・黒こしょう	少々	

作り方

- 1.炊飯器に浸水した米とAを入れ混ぜて、中央にトマトをそのまま入れ、水を2合のメモリまで入れて炊く。
- 2.トマトを崩しながら軽く混ぜ、好みで黒こしょうをふる。



パンプキンスープ

エネルギー
88kcal

塩分
0.6g



材料 (4人分)

- | | | |
|----------|---------|------|
| ・かぼちゃ | 200g | 皮をとり |
| ・たまねぎ | 1/8個 | 一口大 |
| ・だし汁 | 200ml | うす切り |
| ・牛乳(豆乳) | 200ml | |
| ・みそ | 大さじ1 | |
| 米粉(小さじ2) | 水(小さじ2) | |

作り方

- 1.鍋にだし汁、たまねぎ、かぼちゃを加え煮る。
- 2.火が通ったら、かぼちゃをつぶし、牛乳を加える。
- 3.みそを加え、水溶き米粉でとろみをつける。



かぶのヨーグルト和え

エネルギー
35kcal

塩分
0.2g



材料 (4人分)

- | | | |
|-------------|------|-----|
| ・かぶ | 1個 | 角切り |
| ・きゅうり | 1/2本 | 角切り |
| 塩 | 少々 | |
| ・パプリカ | 適宜 | |
| A [無糖ヨーグルト | 大さじ2 | |
| マヨネーズ | 大さじ1 | |

作り方

- 1.パプリカをトースターで5分程焼き、1cm角に切る。
- 2.かぶときゅうり、パプリカをAで和える。

アジのそぼろ丼

エネルギー
230kcal

塩分
0.8g



材料 (4人分)

・アジ(骨なし)	100g	細かく刻む
・ねぎ	10cm	小口切り
・ごま油	大さじ1	
・みそ	大さじ1	
A [さとう	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
・小松菜	70g	ゆでて1cm
・ごはん	400g	

作り方

1. フライパンにごま油を熱し、アジを加え炒める。
2. 色が変わったら、ねぎ、Aを加える。
3. 器のごはんに盛り、ゆでて刻んだ小松菜をかける。



加賀れんこんの だんご汁

エネルギー
64kcal

塩分
1.1g



材料 (4人分)

・加賀れんこん	200g	皮をむき、すりおろす
白玉粉	20g	
A [かたくり粉	大さじ1	
塩	少々	
・だし汁	600ml	
・みそ	30g	
・ねぎ	1/4本	小口切り
・花ふ	4個	

作り方

1. ボウルにすりおろしたれんこん、Aを加え手でこねる。
2～3cmの大きさに丸める。
2. だし汁を中火にかけて1を鍋の中に入れる。
3. だんごが浮いてきたらみそを加え、最後にねぎ、花ふを入れる。

押しずし

エネルギー
305kcal

塩分
0.8g



材料 (4人分)

・ごはん	茶わん 4 杯	
・ずし酢	大さじ 2	
・ツナ缶	小 1 缶	缶汁をきる
・塩こんぶ	1 g	刻む
・たまご	1 個	
A [さとう	小さじ 1	
塩	少々	

作り方

1. たまごと A を混ぜ、鍋に入れ、炒りたまごを作る。
2. 温かいごはん zu すし酢を混ぜ、半分を型に入れ押す。
3. 汁をきったツナ缶に塩こんぶを混ぜ、2 の上にのせ、残り半分をのせる。
4. 1 番上に炒りたまごをのせ、しっかり押さえ、時間をおいて切り分ける。

とり肉となすの オランダ煮

エネルギー
105kcal

塩分
0.8g



材料 (4人分)

・とりもも肉	120g	小さめ一口大
・なす	2 本	たて半分斜め切り
・いんげん	4 本	すじを取り半分
・サラダ油	適宜	
・とうがらし	少々	
・しょうが	少々	
水	100ml	
A [しょうゆ	大さじ 1	
さとう	大さじ 1 / 2	
和風だし	少々	

作り方

1. なすといんげんを素揚げにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、とり肉を入れ炒める。
3. とうがらし、A を入れて煮立ったら、1 を入れ、煮る。
4. 器に盛り、おろししょうがを添える。

かぼちゃのサラダ

エネルギー
100kcal

塩分
0.3g



材料（4人分）

・かぼちゃ	140g	一口大
・たまねぎ	80g	うす切り
・ブロッコリー	140g	小房に切る
・干しぶどう	12g	
・魚肉ソーセージ	1/2本	一口大
・黒こしょう	少々	
・ミニトマト	4個	半分に切る
A	ｽﾏｲﾙ	大さじ1
	らっきょう	1個
	マヨネーズ	大さじ2

作り方

- 1.かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリーをゆでる。
- 2.かぼちゃ、たまねぎ、干しぶどうをAで和える。
- 3.器に盛り、黒こしょうをふり、ブロッコリー、魚肉ソーセージ、ミニトマトを添える。

たまごボーロ

エネルギー
98kcal

塩分
0g



材料（6人分）

・卵黄	1個
・かたくり粉	70g
・さとう	20g
・牛乳	小さじ2

作り方

- 1.ビニール袋に材料をすべて入れ、ひとかたまりにしっとりとなるまでもむ。
- 2.小さく丸めて天板にのせ、焼く。

いちごのヨーグルトムース

エネルギー
175kcal

塩分
0.1g



材料 (4人分)

・いちご	4個	ヘタを取る
・ヨーグルト	200g	
・生クリーム	100ml	
・さとう	大さじ 4	
・粉ゼラチン	5g	
・熱湯	大さじ 2	
・飾り用いちご	4個	

作り方

- 1.ボウルにいちごを入れ、フォークでつぶす。
- 2.Aをよく混ぜ、溶かしたゼラチンを混ぜ、器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 3.固まったら、飾り用のいちごを飾る。

ミルク小豆寒

エネルギー
100kcal

塩分
0.1g



材料 (6人分)

・水	150ml
A 粉寒天	2g
つぶあん	150g
・水	100ml
B 粉寒天	2g
牛乳	200ml
さとう	大さじ 2 適宜
・フルーツ	

作り方

- 1.鍋にAの水、粉寒天を入れ、弱火で1分煮溶かす。つぶあんを加え、よく混ぜて缶に流し、固める。
- 2.鍋にBの水と寒天を入れ、2分煮溶かし、さとう、牛乳を入れ固まった1の上に流し、固める。

フルーツサンド

エネルギー
132kcal

塩分
0.2g



材料（4人分）

・いちご	2個
・黄桃缶	1/4個
・キウイフルーツ	1/4個
・サンドイッチ用食パン	2枚
・生クリーム	100ml
・さとう	大さじ1

作り方

- 1.氷水にあてたボウルで生クリームを8分立てにし、さとうを加える。
- 2.食パンに1を塗り、水気をペーパーでとったフルーツをのせ、はさむ。
- 3.ラップでしっかり巻き、冷蔵庫で30分ほど休ませ、ラップごと4等分に切る。



発行 (公社) 石川県調理師会

〒921-8105 金沢市平和町1-3-1平和町庁舎3階
TEL:076-236-2012 FAX:076-236-2013
石川県調理師会HP：<https://ishicho.jimdofree.com/>



レシピ提供 (公社) 石川県栄養士会

レシピは石川県栄養士会ホームページにも掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

TEL:076-259-5061 FAX:076-259-5062
石川県栄養士会HP：<http://www.ishikawa-eiyoushi.com>

