

「手づかみ食べのお子さんもOK！」

麩(ふう)コロコロとわかめの和え物

アピールポイント

クッキングが大好きな子どもと一緒に作るができるように材料・工程少なめな簡単レシピを考えました。麩(ふう)コロコロはアレンジ自在！

甘めに仕上げればフレンチトースト風になり、出汁をかかせお醤油風味に仕上げれば卵焼き風になります。

また一口サイズで柔らかく手づかみ食べが上手になってきた離乳後期のお子さんでも食べることができ、手指でつまむ経験をかさね脳の発達も促します。

冷凍も可能なので、我が家では大量に作り置きして冷凍保存！忙しい朝は、冷凍された麩(ふう)コロコロをレンチンします。おやつでもOK！麩は低糖質・低脂質・高タンパクととても栄養価の高い食材です。ローリングストック食材として我が家の備蓄品のひとつで、子どもたちも大好きなのでとても重宝しています。



材料(3人分)	作り方
<p>【麩(ふう)コロコロ 材料(3人分)】</p> <p>◆フレンチトースト風</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼き麩 36g ☆たまご 3個 ☆牛乳 180cc ☆砂糖 大さじ3 ☆バニラエッセンス 適量 ☆バター 10g ・キャラメルソース・メープルシロップ お好みで <p>◆卵焼き風</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆たまご 4個 ☆醤油 小さじ2 ☆砂糖 小さじ2 ☆顆粒だし 小さじ1 ☆塩 ひとつまみ ☆サラダ油 適量 <p>【わかめの和物 材料(3人分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乾燥わかめ 10g ・釜揚げしらす 15g ・めんつゆ 大さじ1/2 ・かつおぶし 2つまみ ・ツナ 45g 	<p>【麩(ふう)コロコロ 材料】</p> <p>◆フレンチトースト風</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ジップロックに水と麩をいれ、麩を戻す(10分程度) ②ボールに、たまご、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを入れ、混ぜ合わ卵液をつくる ③麩の形が崩れないように気をつけながら、しっかりと水気を絞る ④絞った麩を②の卵液にいれ混ぜる ⑤フライパンを熱し、バターを入れ、④を焼く <p>※フレンチトースト風のレシピの☆マークの調味料を変えれば、卵焼き風に(^_^)</p> <p>【わかめの和物 材料】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①乾燥わかめをお湯で戻す(2~3分) ②水を切った乾燥わかめに、釜揚げしらす、ツナ、めんつゆを加え和え、かつお節を合わせて盛り付ける

「からたま♡ごちそうおむすび」

アピールポイント

・家によくありそうなローリングストック食材を利用しました。

・うずらの卵とやきとりの缶を使って、子供～ご年配の方まで好きな唐揚げにし、おにぎりの中に具材として入れました。一見からあげだけに見えますが、食べ進めると中にうずらの卵も入っている具沢山のおにぎりです。

・朝の忙しい時間でも子供と一緒に、また、災害時でも必要に合わせて作れるような簡単な工程のレシピにしました。子供と朝から美味しく楽しく食べれるメニューかなと思います。

・焼き鳥の缶の中の汁を捨てずに活用したり、油を大量に使わず焼き上げにするなど、災害時を想定して、材料の無駄のないレシピにしました。

・お肉や卵を使用し、朝からたんぱく質が摂れるレシピです。(災害時はたんぱく質不足になりやすいので、)必要に合わせてプラスでほうれん草のおひたしなど野菜を摂ると、さらに栄養が摂れます。



材料(3人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・パックごはん…1パック ・やきとり缶詰…1缶 ・うずらの卵(茹)…5個 ・天ぷら粉…大さじ1-2 ・油…適宜 ・マヨネーズ…小さじ2 ・塩…少々(必要であれば) ・おにぎり用のり…3枚 【あればカイワレや紫蘇…適宜】 <p>付け合わせ野菜など</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①パックごはんを電子レンジにかける。 ②やきとりの缶詰の汁をザルで漉し、小さじ1はマヨネーズと合わせる。残った汁はご飯に混ぜる。ごはんの塩気が足りない場合、塩を少々足して混ぜる。 ③うずらの卵3個と②のやきとりに天ぷら粉を振りかけて、少ない油で焼き上げる。 ④ラップにごはんをしき、合わせマヨネーズと③の天ぷらを中に入れてにぎる。 ⑤おにぎり用のりを巻き、上に、半分にカットしたうずらの卵を乗せ、カイワレを飾る。

「栄養満点トマトリゾット風朝ごはん」

アピールポイント

ローリング食材は、白粥、ツナ缶、トマト缶(トマトソース)、コーン缶です。切るものは玉ねぎだけでそのほかは全部鍋に入れるだけなのでとっても簡単です。

ツナ缶の油と玉ねぎを炒めることでオリーブオイルを使いません。また、ツナと卵でしっかりタンパク質をとることができます。コーンと枝豆を入れ、見た目も食感も味も楽しめます！お子様にも食べやすいと思います。

しめじは嫌いなお子様もいると思いますがビタミンB2やナイアシン、食物繊維も含まれているので冷凍庫にあったら入れるといいと思います。普通に食べる白粥よりこのレシピなら100倍美味しく栄養価高く食べられます！



材料(3人分)	作り方
白粥 3袋 完熟トマト缶(トマトソース)295g(1缶) ツナ缶(シーチキンLフレーク)1個 70g 玉ねぎ小 1個 コーン缶 1個 190g 冷凍むき枝豆 70g 冷凍しめじ 20g 卵 3個 粉チーズ 少々 ナチュラルチーズ 20gくらい 塩、胡椒適量 固形コンソメ 1個 ニンニクチューブ 2cmくらい 乾燥パセリ 少々	①玉ねぎをスライスする ②ツナ缶と玉ねぎとニンニクチューブを炒める (少し塩を加える) ③玉ねぎが透明になったらコンソメとおかゆを入れる。 (混ぜすぎない) ④ある程度混ぜたら、トマト缶と冷凍枝豆、コーン (汁抜き)、しめじを入れて煮込む ⑤沸騰しているところにゆで卵、3個を入れ混ぜる ⑥塩、胡椒、ナチュラルチーズを混ぜ込む ⑦皿に盛り付ける。そこを叩いて平らにする ⑧粉チーズとパセリを振って完成。

「親子で一緒に楽しく作れる

はーとのひとくちおやき

～ヘルシーオートミール入り～

アピールポイント

オートミールとマッシュドポテトを使うことで普通のおやきよりももちもちしていて美味しいです♪

混ぜて焼くだけで忙しい朝にすぐ出来ます！作り置きもOK

離乳食期から大人までおいしくいただけます！食べてくれないお子さんも見た目の可愛さにきっと食べてくれると思います！



材料(3人分)	作り方
オートミール 30g ミックス野菜 20g マッシュポテト 30g おくら2本 卵 2個 ベーコン 30g 牛乳 10cc コンソメ 小1 水 適宜 塩コショウ 少々	①オートミールに水を入れてふやかして電子レンジでチンして、冷ましておく ②同じく乾燥マッシュポテトにお湯をいれて溶かしてよく混ぜておく ③卵を割りよくかき混ぜてから、牛乳、冷ました①、②を少しずつ混ぜていく ④細かくカットした、野菜、ベーコン、コンソメ、塩コショウをいれてよく混ぜる ⑤サンドメーカーの型に入れて焼く 両面焼いたら出来上がり♪ そのままでも、ケチャップなど付けても美味しいです♪

「美味しい♪楽しい♪おにぎらず朝食」

アピールポイント

1. 焼き鳥の缶詰は3年、コーン缶は4年、乾燥わかめ1年以上、マヨネーズソース1年以上と長く日持ちし美味しいローリングストック食材を使用しています。
2. おにぎらずは豆腐パックを用いて作ることで子どもも楽しく作れます。また焼き鳥の缶詰以外にも鮭フレークやシーチキン缶など様々な味変が可能です。おにぎらずは見た目も良い上食べやすい！
3. わかめのスープは、わかめ(鉄分、食物繊維、ミネラル)や豆腐(タンパク質、カルシウム)と栄養素の高い具材を使用。朝からスープを飲むことで体も温まり1日の始まりの食事に最適です。



材料(3人分)	作り方
(大人3人分だと仮定) 【①パックで簡単おにぎらず】 焼き鳥缶詰 2缶 コーン缶詰 レタス 50g程度 白米 600g(パックのご飯でも可) 海苔 3枚 マヨネーズソース 適量 【②レンジで簡単わかめスープ】 乾燥わかめ 6g 絹ごし豆腐 150g(3パック入りなどのミニサイズの物) コーン缶詰 鶏がらスープ小さじ3程度 塩胡椒 少々 ※コーン缶は①.②で1缶	【①パックで簡単おにぎらず】 ②で使用した1.豆腐のパックを洗う。 2.ラップを敷いたパック1/3くらいまで米を詰める。 3.レタス、焼き鳥、コーンを順に置きマヨネーズソースをかける。 4.上から米をのせ敷き詰める。 5.海苔に4をのせ包む。 6.海苔が米に馴染んだら半分にカットする。 【②レンジで簡単わかめスープ】 1.ボウルにスプーンですくった豆腐、乾燥わかめ、鶏がらスープのもと、塩胡椒を入れる。 2.1をレンジで加熱する。 3.コーンを加え彩をつける。

「和風カニマヨ丼」

アピールポイント

火を使用しないので、子どもと安全に調理できます。
ローリングストック食材を複数(3点)使用できます。
材料を無駄なく使用できます。



材料(3人分)	作り方
カニ缶水煮・1～2缶 しそ・2～3枚 梅干し・2個程度 マヨネーズ・大さじ1～2 パックご飯・3人前 きざみ海苔・適量 インスタント味噌汁・3個 カット葱・適量	①パックご飯を表記通りに作る ②梅干し、しそを刻む ③カニ缶の汁を味噌汁茶碗に入れる ④味噌汁茶碗にカット葱とインスタント味噌汁を入れてお湯を注ぐ ⑤②と③とマヨネーズを混ぜて①にのせて、きざみ海苔を散らす

「小さな子供も食べやすいツナときのこの クリームリゾットとミートソース de ミネストローネ」

アピールポイント

忙しい朝でも家にある食材で簡単に作れる！時短にもなるミートソースやミックスベジタブルなどを使うことで野菜嫌いな子供も食べやすくしました。



材料(3人分)	作り方
<p>●ツナときのこのクリームリゾット</p> <p>ご飯:250g ツナ缶(70g):1缶 しめじ:1/2パック(50g) 豆苗:15g オリーブ油:適量 牛乳:80ml 水:60ml コンソメ:小さじ1/2 塩・胡椒:少々 粉チーズ:適量</p> <p>●ミネストローネ</p> <p>キャベツ:2枚 ベーコン:2枚 オリーブ油:適量 ミートソース(レトルト):200g 水:230ml 蒸し大豆(レトルト):60g ミックスベジタブル:100g コンソメ:小さじ1 塩胡椒:少々</p>	<p>●ツナときのこのクリームリゾット</p> <p>①しめじの根本を切り落とし手でほぐす。 ②豆苗は幅3cmに切る。 ③鍋にオリーブ油を引いて弱火でしめじ、豆苗を炒める。 ④③に牛乳、水を入れて、コンソメを入れる。 ⑤ご飯、ツナ缶を入れ、混ぜながら火を入れる。 ⑥塩胡椒で味を調え、お好みで粉チーズをかける。</p> <p>●ミネストローネ</p> <p>①キャベツ、ベーコンを1cm角に切る。 ②鍋にオリーブ油を引き、①を炒める。 ③②にミートソース、水を入れ、キャベツに火が通るまで火にかける。 ④蒸し大豆、ミックスベジタブルをいれ、コンソメ、塩胡椒で味を調える。</p>

「ハンバーガー」

アピールポイント

バンズとなる部分は、災害用のパンを使い、パティは、コンビーフと乾パンを使うことでつなぎの役割となり食べやすく食べ応えのある一品にしました。また、フリルレタスとブロッコリーがあることで野菜も美味しく摂取することができるようにしました。サイズも大きくなく、子供でも食べやすく作りやすいよう工夫しました。



材料(3人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・非常用パン 3袋 ・コンビーフ 1缶 ・乾パン 22.5g ・卵 3/4 22.5g ・玉ねぎ 37.5g ・トマトソース缶 112.5g ・フリルレタス 10.5g ・サラダ油 適量 <p>付け合わせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリー 45g ・オレンジ 2/3個 	<ol style="list-style-type: none"> ①乾パンをポリ袋に入れ細かく砕く。 ②①に卵を入れ浸透させる。 ③玉ねぎをみじん切りにする。 ④②に、コンビーフ、玉ねぎを入れよく揉み込む。 ⑤袋を下に叩きつけてタネの空気を抜く。 ⑥⑤を3等分し、袋から出す。 ⑦油の引いたフライパンで両面に焼き目がつくまで焼く。 ⑧トマト缶を加えて1分煮込む。 ⑨半分に切った非常用パンにフリルレタスと⑧を挟む。 ⑩付け合わせに茹でたブロッコリー、切ったオレンジを添える。