

Bu-Bu給食 レシピ集 vol.3



人気給食をレシピにしました！
親子でクッキング出来るものもあるので
ぜひご参考にどうぞ！





かんたん！ はんぺんフライ

*材料 作りやすい量

黒はんぺん	5枚
卵	1個
水	適量
小麦粉	40gくらい
パン粉	50gくらい
揚げ油	適量

- ①ボウルに卵と小麦粉を加え、よく混ぜます。水を加えダマがなくなるまでさらに混ぜます。
- ②バットにパン粉を広げます。
- ③黒はんぺんに①をつけ、②のパン粉をまぶします。
- ④鍋に揚げ油を熱し、③をそっと入れます。衣が剥がれやすいので、あまり触らないようにしましょう。
- ⑤上下裏返し、こんがり揚げ色がつくまで上げます。油をきり完成です！

静岡名物の黒はんぺんを使ったフライです！

①のバター液は園では卵抜きで作ってます。その際は小麦粉40g、水20g程度で作ってください😊





12/14の給食

厚揚げとしめじの炒め物

*材料 作りやすい量

生揚げ	1丁
豚ひき肉	150g
たまねぎ	1/2個
人参	1/3個
しめじ	1/2個
長ネギ	1/3
ごま油	適量
醤油	大さじ1
中華味(鶏ガラ)	4g
片栗粉	大さじ1

①生揚げは小さいサイコロに湯抜きします。
人参:短冊 たまねぎ・長ネギ:スライス しめじ:粗みじん に切ります。

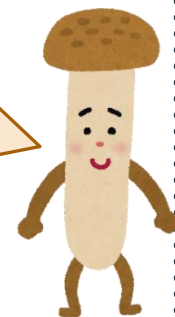
②フライパンで豚ひき肉を炒め、人参・玉ねぎ・長ネギ・しめじを順に炒めます。

③醤油と中華味で味をつけ、生揚げを加え炒めます。

④水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を少し加え炒めたら完成です！



今回はしめじだけですが
えのきなどのきのこを加えても
美味しくなります！
キノコをほぐすのはお子さんに
手伝ってもらっても
いいかもしれません😊





1/21の給食

ひじきとツナの酢和え

*材料 作りやすい量

ひじき	5g
もやし	150g
人参	½本
ツナ缶	1缶
酢(りんご酢)	15g
醤油	5g
砂糖	10g

- ①ひじきは水で戻し、洗い、茹でて水気を絞ります。
- ②もやしは食べやすい長さ、人参は千切りにし、柔らかくなるまで下茹でし、水気をきるよう絞ります。
- ③酢・醤油・砂糖でドレッシングを作り
①と②、油をきったツナ缶と和えます
- ④酸味が強く感じる場合は少量のごま油を加えると食べやすくなります。

Bu-Bu保育園では
お酢は食べやすいりんご酢を
ひじきは芽ひじきを使用しています。
いんげんを加えると見た目も鮮やかで
シャキシャキとした食感も
楽しいかもしれません😊





とりのカレー焼き

* 材料 作りやすい量

鶏もも肉	1枚
食塩	2g
すりおろしにんにく	2g
醤油	10g
砂糖	10g
カレー粉	1.5g

- ①鶏肉に塩をもみこむ。
- ②①におろしにんにく、醤油、砂糖、カレー粉を加えて、さらによく絡め、10分程度つけ込む。
- ③190~200℃のオーブンで10分程度焼く。もしくは、フライパンで焦がさないよう焼く。

3月22日のリクエスト給食メニューです。
みんなが大好きなお肉とカレーを合わせたメニューです。
辛味が心配な場合はヨーグルトを加えるとタンドリーチキン風に変身！まろやかさと、柔らかさがUPします😊





6/25の給食

野菜そぼろ丼

*材料 子ども1人分

ごはん	70g
豚ひき肉	20g
ひきわり納豆	10g
キャベツ	15g
小松菜	15g
玉葱	10g
人参	10g
コーン缶	5g
しょうゆ	3g
酒	3g
塩	少々
ごま油	1g

- ①キャベツ、小松菜、玉葱、人参をみじん切りにする。
- ②フライパンを油で熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③②に①の野菜とコーン缶、塩を加え、しんなりとするまで炒めます・
- ④醤油、酒、ゴマ油とひきわり納豆を加えさらに炒めます。
- ⑤ご飯にのせ完成です！



野菜はお子様の成長に合わせて切り方を千切りやザク切りに変更しても◎納豆の粘りでみじん切りもまとまり食べやすくなります！



大人気! きつねうどん

*材料 子ども1人分

ゆでうどん	70g
★油揚げ	10g
★しょうゆ	2g
★砂糖	2g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
長ねぎ	10g
かつおだし汁	130g
しょうゆ	5g
みりん	3g
塩	少々

①油抜きした油揚げを干切りし、★の分量の砂糖と醤油に水を加え甘辛く煮ます。

②玉葱を1/2スライス、人参を短冊に切り、だし汁で煮ます。

③②に調味料を加え、斜め1/2スライスに切ったねぎを加え煮ます。

④うどんを茹で、③をかけ①をのせたら完成です!



大人の分は、
油揚げを
三角形にしても
美味しいですよ





さくさくクッキー

*材料 作りやすい量

砂糖	20g
薄力粉	50g
片栗粉	50g
サラダ油	大さじ2~
粉糖	適量

- ①袋に粉糖以外の材料をすべて入れひとかたまりになるまでよく揉み混ぜます。
- ②麺棒等で5mm程度に広げ、型抜きします。
- ③150℃に予熱したオーブンで15分焼きます。
- ④完全に冷めたら、粉糖をまぶし完成

小さくコロコロに丸めると
スノーボールのようになります。
温かいうちは大変崩れやすいため
お気を付けください。





簡単＆人気おやつ！揚げるだけ

ほうとうせんべい・ライスペーパーチップス

* 材料

ほうとう

油

ライスペーパー

油

ゆかり・青のり・カレー粉 適量

ほうとうせんべい

- ①ほうとうを3から5cmに切ります。
- ②油できつね色になるまで揚げます。

ライスペーパーチップス

- ①ライスペーパーは食べやすい大きさにきります。(あまり大きさは変わりません)
- ②油で揚げます。ほんの一瞬です！
- ③そのままでも美味しいですが、ゆかり、青のり、カレー粉で味付けをしても美味しいですよ☺



ほうとうせんべい

ライスペーパー
チップス





簡単おやつ

春巻きバナナ

* 材料 作りやすい量

春巻きの皮	2枚
バナナ	1本
バター	5g
砂糖	小さじ1

- ①春巻きの皮を短冊型になるように1枚を8等分します。
- ②バナナを16等分します。
- ③春巻きの皮でバナナを包み開かないよう水で皮を閉じます。
- ④弱火でバターを溶かし、こんがり焼き色がつくまで両面焼きます。
- ⑤砂糖をふりかけ完成！

材料も作り方も簡単で
アジアンスイーツのような
おやつです。
春巻きの皮が余った際にはぜひ！
大人はシナモンをふりかけても
美味しいですよ😊





ヨーグルトで簡単チーズケーキ

* 材料 作りやすい分量

プレーンヨーグルト	400g
ホットケーキミックス	200g
砂糖	50g
卵	2個
バター	30g

- ①バターは溶かし、オーブンを180℃に予熱する
- ②ホットケーキミックス以外の材料をすべて混ぜ合わせます。
- ③ホットケーキミックスを加えさっくり混ぜます
- ④型に移し、オーブンで45～60分焼き完成です

- ・冷やすとより美味しくなります
- ・レモン果汁を②に加えても美味しいです

オーブンではなく炊飯器でも出来る簡単メニューです！
生焼けの場合ひっくり返してもう一度炊飯してください！





11月8日はいい歯の日 おやつ

小松菜とじゃがいものお焼き



*材料 作りやすい量

小松菜	30g
じゃがいも	1個
卵	1個
油	適量

①小松菜は細かく刻み茹でる

②①の鍋で皮をむいたじゃがいもを茹で、熱いうちにすりつぶし、小松菜と卵を混ぜる。

③フライパンに油をひき。中火で②をスプーンで一口大に落とし入れ両面がこんがりするまで2分ほどかけて焼く。

カルシウムいっぱい的小松菜
ビタミンCの多いじゃがいも
栄養豊富な卵
歯の健康に良い食材を
たくさん使ったレシピです！
食べたあとは歯を磨くのも
忘れずに！



誕生日会のおやつ



ケーキ風ビスケット

*材料 一人分

ビスケット	2枚
ホイップクリーム	10g
牛乳	大さじ1
いちごジャム	5g

- ①ビスケットを1枚牛乳にサッとくぐらせます。
- ②その上にホイップクリームといちごジャムをのせます。
- ③もう1枚のビスケットも①と同様に牛乳に浸したら②のビスケットをサンドします。
- ④ラップで包み冷蔵庫で冷やします。

ビスケットを牛乳に浸すことでしっとりとし食べやすくなる簡単おやつです！牛乳の浸し過には注意してください⚠





とっても簡単おやつ！

チーズせんべい・マシュマロミルクプリン

チーズせんべい

*材料(子ども一人分)

ベビーチーズ	1個
--------	----

作り方

- ①ベビーチーズをサイコロに6~8等分にする。
- ②耐熱皿にクッキングシートをひきベビーチーズを間隔を広めに置く。
- ③電子レンジ(500w)で2分半加熱します。
- ④冷めてカリカリになったら完成！



マシュマロミルクプリン

*材料(作りやすい分量)

マシュマロ	100g
-------	------

牛乳	300g
----	------

作り方

- ①鍋にマシュマロと牛乳を入れ、かき混ぜながら中火で熱します。
- ②マシュマロが溶け、牛乳がふつふつとしてきたら泡だて器でふんわりと混ぜます。
- ③マシュマロが完全に溶けたら、容器に流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固めたら完成！





5月の絵本給食

そらまめのむしパン

* 材料

ホットケーキミックス	150g
砂糖	35g
油	20g
牛乳	150g
そら豆	150g

- ①そら豆のさやをむき、4～5分ほど茹で刻みます。蒸し器を用意して置きます。
- ②砂糖・油・牛乳を泡だて器で混ぜたのち、へらに変えホットケーキミックス・そら豆を加えさっくりと混ぜます。
- ③アルミカップ等に生地を8分目くらいまでいれます。
- ④蒸し器の火を強火にし8～10分蒸します。
- ⑤竹串等をさし、生地がついてこなければ完成



ポイント

蒸し器の蓋に布巾等で水滴が落ちないようにし強火で一気に蒸すようにするとパッカと割れた蒸しパンができます！蒸しすぎると固く縮んでしまうので様子を見て加減してください。



大人気 朝食やおやつにも😊 マヨコーントースト & きなこトースト

*材料 食パン 2枚分

マヨコーントースト

食パン 2枚

コーン 大さじ2

マヨネーズ 大さじ2

きなこトースト

食パン 2枚

バター(もしくは牛乳) 大さじ1

きな粉 大さじ1

砂糖 小さじ1

- ①食パン以外の材料を全て混ぜます。
- ②食パンに塗ります。
- ③きつね色になるまでトーストします。

アレンジ

マヨコーントースト

ツナ缶と少しのお醤油をプラスすると和風になり
ボリュームと栄養価UPし朝食に最適です！
カレー粉をほんの少し足しても◎

きなこトースト

焼かずにロールサンドにしても◎

