

♡ はじめに ♡

このレシピ集は、2～3歳の親子のふれあいが一番大切な時期に、「食」という身近な媒体を通して親子の「きずな」を深めるきっかけにさせていただければ…という思いから作成しました。

お子さんたちのキラキラした笑顔に出会えることを願って…★

♡ この本の見方 ♡

★ お子さんと一緒に体験できるところには下線とマーク  がしるされています。

★ お子さんの、年齢や興味に合わせて、楽しんでください。

♡ おねがい ♡

★ 食物アレルギーのあるお子様は、十分配慮してください。

★ 調理中は、火傷やケガなどに十分注意してください。

目次

牛乳パックでつくる！

①かんたんバナナケーキ P1

あーら不思議！？

②きなこ + 水あめ = やわらかげんこつあめ P3

彩りあざやか！

③野菜入りスコーン P5

カロテンたっぷり！

④かぼちゃの茶巾 P7

⑤残りご飯 de 五平餅 P9

レンジでかんたん！

⑥早わざクッキー P11

⑦スピード！蒸しパン P13

栄養満点！

⑧おからハンバーグ P15

もちもち♡

⑨さつまいも団子 P17

⑩かんたん！フルーツパフェ P19

牛乳パックでつくる!かんたんバナナケーキ



材料 (牛乳パック2本分)

- ホットケーキミックス 200グラム (小袋ひとつふくろ)
- バター (有塩でも無塩でもよい) 80グラム
- 砂糖 80グラム
- 卵 2個
- 牛乳 大さじ2
- バナナ (熟したもの) 小4本くらい
- レモン汁少々

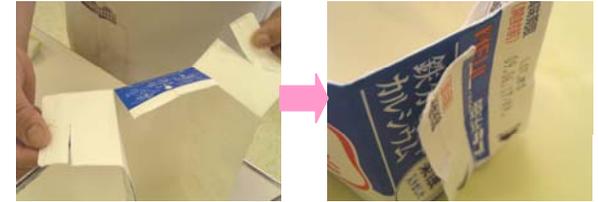


牛乳パックを焼き型にしてケーキを焼きます。

- 牛乳パック (1000mlのもの) 2本分

作り方

- ① 牛乳パックの側面の1面をはさみで切りとり、パウンドケーキ型を作る。



- ② バナナにレモン汁をかけ、フォークなどでつぶす。

レモン汁でバナナの酸化を防止します。
酸化防止によりバナナの変色を防ぐことができます。

- ③ バターを室温に戻し、ボールなどに入れクリーム状に練る。



- ④ ホットケーキミックスに、卵、砂糖、牛乳、②、③を加え、サックリませて、①の牛乳パックに流し入れる。



- ⑤ 180℃のオーブンで30~40分焼く。

天板にクッキングシートをひいてください。

*世話やきおぼちゃんひとりごと

バナナの皮をむいて、小さくちぎってぐちゃぐちゃにしたり...材料を混ぜてみたり...食材のカタチが変わっていく様子を親子で楽しんでください。きっと、お子さんのキラキラした笑顔に出会えますよ!



おいしいよ!

あ〜ら不思議! ? きなこ + みずあめ = やわらかげんこつあめ



材料

①か②のいずれかの材料を選んでください。

- ① きな粉 : 水あめ = 1 : 1
 (例) きな粉 100 グラムと水あめ 100 グラム

*マイルドな味の
 げんこつあめができあがります。



- ② こうせん : 水あめ = 1 : 2
 (例) こうせん 100 グラムと水あめ 200 グラム

*香ばしい味の
 げんこつあめができあがります。



「こうせん」は、別名「麦こかし」ともいい、麦を原料としています。スーパーでは、和菓子材料として扱われていることが多いです。

作り方

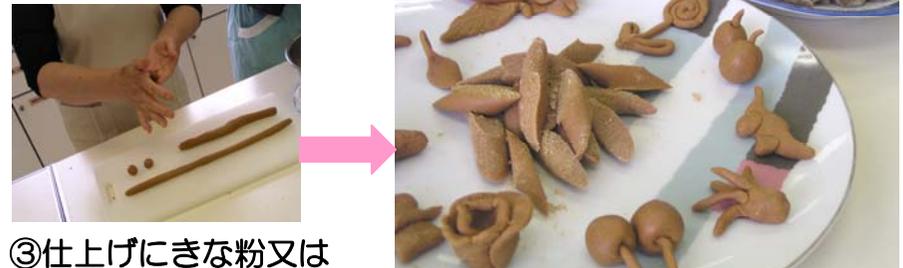


①材料を混ぜ合わせ、手で練りこむ。

はじめは、手にべたべたくっつくので、お子さんが嫌がるかもしれません。そんな時は、カタチがまとまるまで、保護者の方が楽しそうにやっているところを見せてあげてね!



②形を作る。



③仕上げにきな粉又はこうせんをまぶす。

*世話やきおばちゃんひとりごと



べたべた、こねこね、手から伝わる不思議な感覚…
 材料がまとまったら手でちぎったり、まるめたり、好きなカタチにしたり…食材の感触を親子で楽しんでください。
 「ワー、すごいね!」「ワー、じょうずね!」お父さんお母さんのあたたかい声かけに、子どもたちは喜びと共に満足感、達成感を感じることができます。

彩りあざやか！野菜入りスコーン



材料 (子どもの手のひらサイズのスコーンが約10個)

薄力粉	210グラム	} A
ベーキングパウダー	小さじ1.5	
塩	小さじ3分の1	
砂糖	40グラム	
にんじん	100グラム	
かぼちゃ	150グラム	
牛乳	70cc	
バター	50グラム	



作り方

① Aを合わせておく。



② にんじん、かぼちゃ（皮付きのまま）を5ミリぐらいの厚さに切る。（にんじんは、より薄いほうが良く火が通る。）

③ ②を牛乳で煮る（弱火10～13分）。



④ ③に火が通ったら、水分を飛ばし、つぶして（ツブツブしていてもよい）温かいうちにバターを混ぜて冷ましておく。

 ボウルに移し、スプーン・フォークなどでお子さんとつぶす。



⑤ ビニール袋の中で①に④を加えて混ぜ、好みのカタチにする（厚さを1センチ弱にするとよい）。

⑥ ホットプレートやフライパンでこんがりとキツネ色になるまで焼く。ふたをすると火の通りがよいですよ！



*世話やきおぼちゃんひとりごと

野菜入りスコーンは、お昼ご飯にもぴったり！
～大好きなママと一緒に、自分でつくって食べる！！
こんなに素敵な親子の関わりが、身近にあったんですね！



残りご飯 de 五平餅



材料

(子供の手のひらサイズが約5個分)

ご飯 茶碗2杯
塩 少々

<味噌だれ>

砂糖 大さじ5 (甘さは各自で調節)
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1と2/3
味噌 大さじ2
(味噌は何でも可)



*大人の方は、すりゴマや、くるみ、ピーナツなどを味噌だれに入れるとさらに、風味が増しますよ!

*味噌だれは、作りおきして、野菜スティックやあったかいご飯につけて食べてもおいしいですよ!

作り方

① 残りご飯に小さじ半分程度水をふり、ラップをして、レンジ等であたためる。



② 温めたご飯をボウルやすり鉢に入れ、熱いうちに塩を少々ふり、マッシャーやすりこぎなどでつぶす。

おもちゃつきのよう
ペタンしてみよう!



③ ご飯を好きなカタチに整え、ホットプレートで焼く。

どんなカタチにする?



④ 味噌ダレの調味料をボウルなどに入れ、混ぜ合わせる。



⑤ ③で少し焼いたご飯に、④の味噌ダレをスプーンなどでぬりさらに焼く。



*世話やきおぼちゃんのひとりごと

お昼ごはんにもピッタリ!
楽しみながらぜひ作ってみて
くださいね!



もちもち♥サツマイモ団子



材料

(子供の手のひらサイズが約 50 個分)

さつまいも	中 1 本 (350 グラム位)
砂糖	30 グラム位
白玉粉	180~200 グラム位
牛乳	約 200 cc
バター	40 グラム
しょうゆ	適宜



作り方

①皮をむいて1センチぐらいの輪切りにしたサツマイモを水にさらし、あくぬきし、レンジなどで火を通す。



②①にバターと砂糖をいれ、ある程度つぶしながら練る。



つぶつぶが、残ってもOK!

③ 白玉粉に少しずつ牛乳を加え、ひとまとめになるぐらいの固さにまとめて(耳たぶより少し固いくらい)よく練る。



④ ③に②を加えよく混ぜ合わせる。



ネバネバが、おもしろいよ!

⑤好きなカタチを作り、ホットプレートで、キツネ色に焼く。

大人は、焼いた後、お好みでしょうゆをぬってもOK!



*世話やきおぼちゃんのひとりごと

サツマイモの種類によって、甘さや水分はずいぶん違います。甘さは、お砂糖で調節し、やわらかさは、牛乳や白玉粉の分量を調節して、まとまりやすく、扱いやすいやわらかさに調節するといいですよ!



栄養満点！おからハンバーグ



材料

(子供の手のひらサイズが約10個分)

おから	200グラム
ひき肉	100グラム
長ネギ	1/2本
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
パン粉	大さじ5

(牛乳でしっとりするぐらいまでしめらせておく)

塩	} 適宜
こしょう	
しょうゆ	



おからとひき肉のバランスは、お好みで調節してもOK!
肉が多いと、ジュシーに!

作り方

① 野菜をみじん切りにし、フライパンで炒め、塩、こしょう、しょうゆで味を付ける。



② おからに①とひき肉、卵、牛乳で湿らせたパン粉を混ぜ合わせる。



ひき肉を、粘りが出るまでしっかり混ぜておくと、さらにおいしいよ!



③ 好きなカタチを作る。



材料を均等に混ぜるのが、おいしくなるコツ!

④ ホットプレートやフライパンで焼く。

サラダ油をひくと、こげにくいよ!



世話やきおばちゃんの手伝い

カタチを作るとき、薄くすると、早く火が通ります。タネを多めにつくって、冷凍しておいても便利だし、お弁当のおかずにも、ピッタリ!
生のひき肉は傷みやすいので、冷凍するときは、よく過熱して火を通したものを冷凍するとよいでしょう。ロールパンにはさむとハンバーガーに! パン粉をつけるとメンチカツにもなりますよ!



レンジでかんたん! 早わざクッキー



材料

(クッキー15個分)

バター(無塩でも有塩でもよい)	60グラム
グラニュー糖	50グラム
小麦粉	100グラム
ココアパウダー	大さじ1

A

*小麦粉とココアパウダーをふるっておくとおいしくなります。



作り方



- ① ビニール袋の中ですべての材料をよく混ぜ合わせ、クリーム状にする。

最初にバターをやわらかくなるまで練ってから、グラニュー糖を加えて練り、**A**を加え、さらにまぜあわせるとよい。



- ② 袋から出してクッキーの成型をする。

ちぎってまるめたり、お気に入りの型でぬいたり!!



- ③ レンジ皿に5こずつ並べる。



- ④ レンジで1分20~30秒チン(500W)する。
電子レンジの機種や出力によって加熱時間は異なります。

- ⑤加熱後は、金網などに移しよく冷ましてから召し上がれ!

*世話やきおばちゃんのひとりごと

粘土あそびの感覚で、ぺたぺた、コネコネ楽しんでください!

大人の方は、ナッツ類を細かく砕いたものを入れると、香ばしくておいしいですよ!



カロテンたっぷり！かぼちゃの茶巾



材料

(子供の手のひらサイズが約10個分)

かぼちゃ	中1/4
プロセスチーズ	適宜
生クリーム	30CC (かぼちゃの水分によって加減)
砂糖	大さじ1 (好みによって加減)

生クリームと砂糖は、
お好みで加減してください。



作り方

① かぼちゃを電子レンジでやわらかくする。

機種や出力によって異なりますが、
500Wのレンジで5分位が目安です。



② かぼちゃをマッシャーやフォークなどでつぶす。
生クリームと砂糖を加え、混ぜる。



③ チーズをちぎって加え、好きなカタチに整える。



*世話やきおぼちゃんのひとりごと

レンジでやわらかくして、それをつぶすだけで
おいしいカボチャのお団子ができますよ！
楽しみながら、つくって食べる！
「わー、すごいね！」「できたね！」そんな声
かけが、お子さんのやる気を引き出し、親子の
会話を広げます。



スピード! 蒸しパン



材料

(アルミケース 8号が 15個分)

<蒸しパンの基本的ベース>

薄力粉	140グラム	}	A
ベーキングパウダー	小さじ1		
卵(中)	2個	}	B
砂糖	60グラム		
バター	50グラム		

<トッピング>

★ にんじん	50グラム
又は	
★ かぼちゃ	100グラム



さつまいも 100グラム及びレーズン適宜を入れてもおいしいよ!

作り方

- ① にんじんをすりおろす。
または、かぼちゃをレンジでやわらかくし、フォークなどでつぶす。



- ② AにBを入れ混ぜたら、①のにんじんまたは、かぼちゃを入れ混ぜ合わせる。



- ③ アルミカップにそれぞれ8分目くらいまで入れる。



- ④ 蒸気が上がった蒸し器に入れ、約10分蒸す。
竹串をさして生地がついてこなければOK!



*世話やきおぼちゃんのひとりごと

簡単でふわりおいしくできあがります。
野菜をつぶして、混ぜる! 形や色がどんどん変わっていく様子をぜひ親子で楽しんでくださいね!



かんたん! フルーツパフェ



材料

(4人分)

カステラ (2切れ程度)

みかん缶

キウイ

バナナ など

お好みの
フルーツ

お好みのフルーツ



A シロップ (みかん缶のシロップを大さじ2程度)

B カスタードクリーム

(卵2個、グラニュー糖50グラム、コーンスターチ大さじ2
牛乳240cc、バニラエッセンス少々)

★コーンスターチを小麦粉に変えてもできますが、コーンスターチのほうがなめらかでおいしいカスタードができるよ!

C 生クリーム

(生クリーム100cc、砂糖大さじ1、バニラエッセンス少々)

★残りの生クリームもホイップして冷凍しておく、保存ができます。
コーヒーにひとさじ入れるとウインナコーヒーに!!

作り方



① カステラを一口サイズに切る。



② みかん缶をザルに上げ、シロップを水切りする。



③ キウイやバナナを一口サイズに切る。



④ みかん缶のシロップをお好みの量カステラにふりかける。

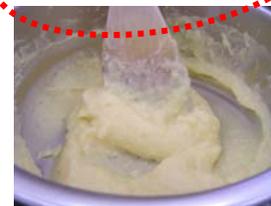
⑤ **C** の材料を混ぜ、生クリームをつくる。

氷水でボウルを冷やしながらかき立てるとよい。



⑥ **B** の材料を混ぜ、カスタードクリームをつくる。

手作りカスタードは、
本当においしいよ!



おいしいカスタードクリームのつくり方

- ① グラニュー糖、コーンスターチ、牛乳、溶き卵をよく混ぜる。(グラニュー糖がとけるまで)ザルなどで一度こすと、なめらかになるよ!
- ② 中弱火で、焦げないように、木じゃくしなどで、なべ底からしっかり混ぜる。とろみがついたら火をとめる。ふたをしないで荒熱が取れたら、バニラエッセンスを加え混ぜ合わせる。



⑦ カステラ、フルーツ、カスタードクリーム、生クリームを器に盛る。





おわりに



いつもの食材に、ひと手間かけてお子さんと楽しくお料理！
ちょっと意識してお子さんたちに「魔法の言葉」をかけてあげてください。

「すごいね～！」

「おいしいね！」

「楽しかったね！」

「またやろうね！」

「お手伝いありがとう！」

「お母さん、うれしかった！」



そんな一言で、お子さんに自信ややる気がわいてきます。

・・・コネコネ、・・・コロコロ、・・・グチャグチャ・・・



「できたっ！！」

「おもしろいね！」

「おイモって、やわらかいね」

「つめたーい」

「手にくっつくよー」



五感をたくさん使って、親子の会話を楽しんでください。
きっと素敵な時間がすごせますよ♥



編集後記



私たちは、保健連絡員OBで作った自主グループです。
このレシピが、親子のコミュニケーションのひとつとして、役立てていただければ、うれしく思います。



親子で楽しむ料理を考える会メンバー紹介



児玉良子、今枝玲子、鈴木美知子、小川由美子、
長谷川富美子、沖本輝子、今枝美智子