

遊べる・学べる淡海子ども食堂  
H30年度第3回 実践者研修会  
2019.2.8(金)

わたしの子ども食堂の

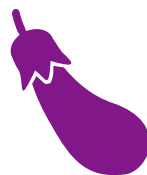
# “イチオシ” レシピ

● Ver. 2



# ー もくじ ー

- さつまいもご飯 . . . . . 01
- 蒸しパン . . . . . 02
- 乾燥野菜を使ってカレー・豚汁・シチューフライ定食 . . . . . 03
- きりたんぽ鍋 . . . . . 04
- シチューオンライス（ビーフストロガノフ風） . . . . . 05
- カレー&サラダ . . . . . 06
- 鶏つくね甘辛だれ . . . . . 07
- フライ定食 . . . . . 08
- 安上がりクリスマスケーキ . . . . . 09
- 三食丼 . . . . . 10
- やみつき大根 . . . . . 11



# - MEMO -



# さつまいもご飯



子ども食堂平野学区のぞみ（大津市）

## 材料（4人分）

米 2カップ

さつまいも 250g

いりごま黒（または白）

塩こんぶ

【A】

水 2カップ

酒 大さじ2

みりん 大さじ1

塩 小さじ1

## 作り方

①米は炊く30分前に洗っておく

さつまいもは皮付きのまま1.5cm角に切り水にさらす。

②炊飯器に米とAを入れて炊飯する。

湯気があがってきたら、さつまいもの水気ををきって

炊飯中のご飯に混ぜ込みつつづけて炊く。

③炊き上がったら10分程度蒸らし、器に盛ってごまを散らす。

（枝豆を散らしてもきれいです）

## ひとこと

さつまいものほくほく感と、ほのかな甘みが楽しめる  
素朴な炊き込みご飯です。

みんな美味しいとおかわりしてすっかりなくなりました。



# 蒸しパン

子ども食堂平野学区のぞみ（大津市）

## 材料（4人分）

ホットケーキミックス 150g

卵 1個

牛乳 100g

飾り ミックスカレースプレー 少々

## 作り方

- ① ホットケーキミックスと牛乳をボールに入れて混ぜる。
- ② 型に入れて、むし器で10分ほどむす。
- ③ 粗熱がとれたら飾りを適当にふる。

## ひとこと

短時間で出来上がりみんな大喜びでした。

※厚手のアルミホイル使用

# 乾燥野菜（NPOあめんどさんの商品）を使って カレー・豚汁・シチュー

晴嵐みんなの食堂（大津市）

## 材料（5人分）

### ○カレー

乾燥野菜 1袋

牛肉

ルー

### ○シチュー

乾燥野菜 1袋

鶏肉

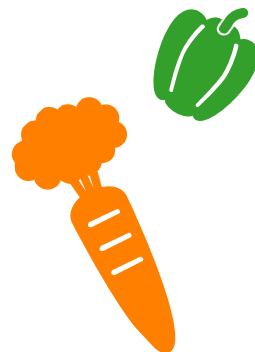
ルー

### ○豚汁

乾燥野菜 1袋

豚肉

みそ



## 作り方（調理時間：30分程度）

鍋に水を500～600mlに

- ① 乾燥野菜を入れて戻し、戻し汁のまま弱火で20分煮込む
- ② 肉を別の鍋でいためる
- ③ ①に②を加える
- ④ 火をとめてルーを加え10分煮込む

## ひとこと

乾燥野菜は、じゃがいも、玉ねぎ、人参の他にれんこん、ごぼう、大根、かぼちゃの7種類の野菜が入っていて調味料は、ルーのみそだけ。野菜のうまみがきいて子ども達には大人気です。



# きりたんぽ鍋

寺子屋食堂（日野町）

## 材料（10人分）

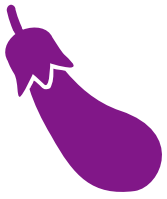
|        |      |                  |
|--------|------|------------------|
| 米      | 8号   | 【A】出し汁           |
| 人参     | 3本   | 昆布（だし用）一晩水につけておく |
| ごぼう    | 3本   | しょう油             |
| とり肉    | 800g | 酒                |
| もやし    | 2袋   | みりん              |
| きのこ    | 2袋   |                  |
| 糸こんにゃく | 2袋   |                  |
| 大根     | 1本   |                  |

## 作り方（調理時間：2時間15分程度）

- ①炊飯した米をすり鉢（ボウル）に移して、すりこぎでこねるようにつく。
- ②粘りがでてきたら1人分ずつ丸めて割り箸に巻きつけるように伸ばす。
- ③ホットプレート等で表面に軽く色がつく程度に焼く。
- ④だし汁をつくる。Aのだし汁に野菜類を煮えにくいものから入れて火にかける。  
野菜に火が通ったらとり肉、糸こんにゃくを入れる。
- ⑤食べる少し前にきりたんぽを鍋に入れる。
- ⑥きりたんぽが少しやわらかくなったくらいが食べ頃。

## ひとこと

低学年の子はきりたんぽを巻きつける作業がなかなか難しいこともあるので、平たいお餅の様な形にしたこともあります。（割り箸に巻きつけない）



# シチューオンライス (ビーフストロガノフ風)

キッズカフェ・エンジェライト  
(大津市)

## 材料（8人分）

シチューオンライス（ビーフストロガノフ風）1箱  
牛肉（めっちゃ安いお肉でOKです）400g  
しめじ1/2パック・エリンギ1本・えのき（小）1袋  
玉ねぎ中2個  
水700cc（蓋をするなら650cc）  
牛乳300cc  
塩・コショウ・サラダ油  
★アスパラやブロッコリー・ニンジン・なす  
栄養満点のお野菜を何でもいいので用意。  
コーヒーフレッシュ（1人前用の小分けのを8個）  
ごはん

## 作り方

### ① 【下ごしらえ】

お肉は一口大くらいに切り塩コショウを少々する（3cmくらい）  
しめじは房をわける・エリンギは拍子切り・えのきは石づきをとり半分の長さにしてバラバラにしておく。玉ねぎは1cmくらいの厚切りにしておく。★の野菜は一口大にし、軽く塩をしてレンジで1分～2分（つまようじがスッとささるくらい）に柔らかくしておく。

② 厚手の鍋にサラダ油をひき、玉ねぎと牛肉を炒める。

③ 玉ねぎがしんなりしたらきのこと類を入れる。

④ お水を入れ沸騰したらあくを取り、5分程度中火で煮る。

⑤ 火を止めてルーを割り入れ溶かす。溶けたら牛乳を入れ再び火をつけとろみがつくまで10分ほど弱火の中火で煮る

⑥ お皿にご飯を盛り付け、出来上がったシチューオンライスを入れる。

⑦ トッピングに★の野菜を入れたら仕上げにコーヒーフレッシュを回しかける。（完成）

## ひとこと

これの倍の分量で16人前を作るのですが、おかわりの連続でいつも完売。足りない子は卵がけごはんを足すというくらいの人気メニューです。





# カレー&サラダ

日吉台こども食堂（大津市）

## 材料（100人分）

### ○カレー

|       |       |
|-------|-------|
| 牛肉    | 2.5kg |
| じゃがいも | 30コ   |
| 人参    | 18本   |
| 玉ねぎ   | 30コ   |
| カレールー | 9箱    |
| コンソメ  | 適量    |
| ローリエ  | 適量    |
| にんにく  | 適量    |
| しょうが  | 適量    |

|         |      |
|---------|------|
| トマトホール缶 | 3缶   |
| りんご     | 3～5個 |
| バター     | 1箱   |

### ○サラダ

レタス、キャベツ、きゅうり  
ブロッコリー、トマト  
コーン、りんごなど

## 作り方（2時間30分）

- ① 大鍋にみじん切りしたしょうが、にんにくを油で炒める  
（焦がさないように）
- ② 牛肉を入れ炒め、お肉に火がとおったらお野菜を入れ炒める  
（じゃがいもはあとで）
- ③ お野菜（具）がひたひたになる量の水を入れコトコト煮る。  
この時にコンソメ、ローリエ、トマトホール（缶）も入れる。  
しばらくしてからすりおろしたりんご、そしてじゃがいもを入れ  
コトコト煮る。
- ④ お野菜が煮えたらいったん火を止め、  
カレーのルーを入れ焦げつかないよう  
時々まぜながら弱火でコトコト。仕上げにバターを入れコトコト…  
できあがり♡  
大鍋3つ…辛口・中辛・甘口 ※各お鍋にルー3箱使っています。  
小鍋1…アレルギー対応として  
王子さまカレー1箱とあと（コンソメ・バター不使用で）

## ひとこと

- ・ カレーのルーはいろいろなメーカーのものをまぜあわせています。  
（例：中辛→ジャワ、バーモンド、ゴールデンカレーなど）
- ・ 生野菜が心配な時期はサラダの代わりにヨーグルトやヤクルト、  
バナナなどで対応しています。

# 鶏つくね甘辛だれ



子ども食堂 ぱっぱ屋（大津市）

## 材料（10人分）

### ○つくね

- ・ 鶏ミンチ 800g  
（もも肉が美味しいけれど、5割くらいムネ肉にするとお財布にやさしい）
- ・ 玉ネギ（みじん切り） 中2コ
- ・ 玉子 3コ
- ・ パン粉 1カップ
- ・ 片栗粉 大さじ3
- ・ 酒 1/4カップ
- ・ 塩コショウ 少々

### ○たれ

- ・ しょうゆ 2 : みりん 2 : 砂糖 1 : めんつゆ（濃縮タイプ） 1 の割合

## 作り方（調理時間：40分程度）

- ① つくねの材料を全部よく混ぜて、成形する。  
（小判型でも丸でも星型でもお好みで）
- ② 少し多めの油をフライパンにひき、両面こんがり焼く。
- ③ つくねを一旦フライパンから取り出してフライパンの油を軽くふきとり、たれの材料を煮立ててつくねを戻し入れる。

## ひとこと

- ・ 片栗粉を加えるとパリッとこんがり焼けます
- ・ めんつゆの風味が鶏肉とお互いを高め合っています。

# フライ定食



かたばみ食堂（大津市）

## 材料（40人分）

### 【フライ】

豚肉80枚・エビ80匹  
しめじ5袋・ピーマン40ヶ  
カニカマ40本・さつまいも5本

### 【じゃがいもサラダ】

じゃがいも15ヶ・キュウリ10本  
卵10ヶ

### 【簡単でおいしい大学芋】

さつまいも大3本・油・砂糖・酢

### 【白菜の煮びたし】

白菜・醤油・みりん・出し汁

### 【大根サラダ】

大根・人参・油・酢・塩

## 作り方（調理時間：2時間15分程度）

### 【フライ】

- ① 豚肉を1枚広げて手前にキャベツを引いて、固ゆで人参置いて上にキャベツをのせ手前から巻いてフライにする。
- ② エビ・カニカマ・ピーマン・さつまいもしめじは2～3本を1つにしてフライにする。

### 【簡単でおいしい大学芋】

- ① さつまいもは大きめで角が出来る様に乱切りにする。
- ② フライパンに油大さじ3杯位・砂糖30g～50g位酢少々入れ火にかける。
- ③ とけたらさつまいもを重ねないように入れ蓋をする。
- ④ 中火でぴちぴちと音がしてさつまいもに焦色がついたら、ひっくり返しやわらかくになったら出来上がり。さめても美味しい。
- ⑤ ゴマを振っても良い。

## ひとこと

- ・豚巻のフライの時にはいんげんを使う事が多いですが、安上がりするにはキャベツもあります。食べた時のキャベツが美味しかった。
- ・大学芋がフライパンひとつで、調理にず～っとつかなくて時折見るだけでOK、とても簡単でしかも子ども達も人気があり、美味しいと言っておかわりしました。



# 安上がりクリスマスケーキ

わつなぎ食堂（高島市）

## 材料

規格外または切れはしカステラ

はちみつ

ホイップケーキ

トッピング用のアポロチョコやフルーツ、ケーキ用パウダー

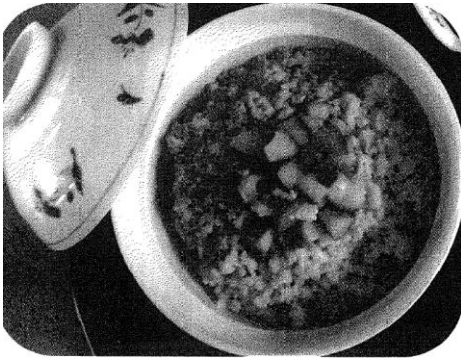
## 作り方

- ① ケーキの方（丸より角の方がカステラをつめやすい）にカステラを適当につめ込み、はちみつをかける
- ② ①のくり返して（ある程度の高さまで）重ねていく
- ③ 少しおもして押しておく
- ④ とりだしてホイップクリームをぬる
- ⑤ トッピングを飾る

ハイ出来上がりです。簡単です！！

## ひとこと

- ・カステラは、ケーキ店などで規格外やはし切れを購入するとい！！
- ・子どもと一緒にできる所が良い点。
- ・ひとりひとりのケーキにするなら牛乳パックの底から7～8cm切り容器にするとまた違った感じになる。



## 三食井

まごころレストラン「チェルキオ」  
(大津市)

### 材料（5人分）

ご飯 800 g

鶏挽き肉 250 g

きゅうり 1 本

胡麻ドレッシング 大 1

卵 2.5個

砂糖 少々

塩 少々

油 適量

### 【A】

酒 大 1

しょう油 大 1 と 1/4

おろし生姜 適量

砂糖 大 1

みりん 大 1

### 作り方

#### 【下ごしらえ】

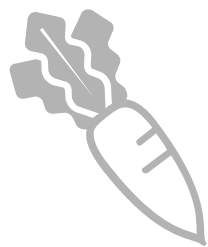
- ・生姜はすりおろしておく。
- ・きゅうりは粗みじん切りにして、熱湯をさっとかけ水気をしっかり切って、胡麻ドレッシングで和える。

#### 【作り方】

- ① フライパンに鶏ひき肉と調味料Aを加える。  
火にかける前にひき肉がほぐれるまで混ぜる。
- ② ①を火にかけ、菜箸3～4本を使ってポロポロになるまで炒り煮して取り出しておく。
- ③ フライパンに油を熱し、人数分の卵液を入れ、菜箸3～4本で混ぜながら、ポロポロになるまでまぜて炒り卵を作る。
- ④ 丼にご飯を盛り、②の鶏そぼろと③の炒り卵、キュウ리를盛り合わせる。

### ひとこと

- ・鶏挽き肉を使用しておりますので、さっぱりしてますし、ヘルシーです。
- ・青物としてきゅうりを使用することで歯ごたえが良く、また、胡麻ドレッシングで和えるのでまろやかな味に仕上がります。



# やみつき フライド大根

のびっこ子ども食堂（彦根市）

## 材料

大根の上部分10cm程（正味250g）

醤油大さじ2

すりおろしにんにく小さじ1/2

薄力粉大さじ2

片栗粉大さじ2

あら塩適量

## 作り方

- ①大根の皮をむき、長さ5cm、1cm角ほどの大きさに切る。
- ②醤油とすりおろしにんにくを合わせ大根にもみこみ、10分寝かす。
- ③大根にまず薄力粉、次に片栗粉をまぶす。
- ④大根をざるに入れてふるい、余分な粉を払う。
- ⑤フライパンに大根がかぶるくらいの油を入れ、170℃に加熱し、大根を入れきつね色になるまで揚げる。
- ⑥油をしっかり切る。

→大根に下味がついているので、塩のみでも美味しいです！

味の幅を広げたい場合は、たくさんのディップを添えると良いです。

子どもにおすすめは

1. オーロラソース（ケチャップ1：マヨネーズ1）
2. バーベキューソース（ケチャップ1：とんかつソース1）

## ひとこと

大根は収穫後に時間をおき、甘さを蓄えると良いそうです。

また、甘く、少し硬めの上部分の方がフライド大根には向くようです。

そして…衣がサクサクのうちが美味しいです！

# - MEMO -





社会福祉法人 滋賀県社会福祉協議会  
(滋賀の縁創造実践センター)