遊べる・学べる淡海子ども食堂
第３回　実践者研修会
２０１８．２．８(木)

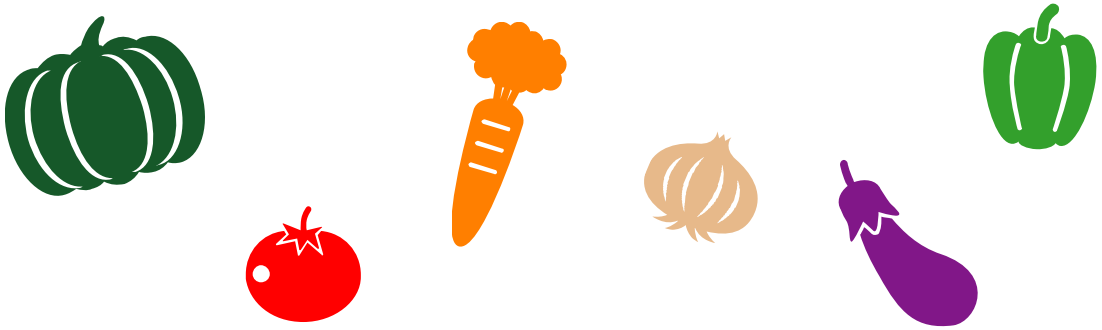
わたしの子ども食堂の

# “イチオシ”レシピ

# － もくじ －


- 牛丼・かき玉汁 ・・・・・01
- 味噌ハヤシライス ・・・・・02
- こりゃスイーツか！<br>“あまいも、からいも、<br>のりこえてカレー” ・・・・・03
- 一口ごはんピザ ・・・・・04
- 簡単オムライス ・・・・・05
- カップ寿司 ・・・・・06
- タコライス風ロコモコ ・・・・・07
- たまり場「いももち」 ・・・・・08
- 桜えびとちりめんじゃこのおやき ・・・・・09
- ビーフカレーと野菜サラダ ・・・・・10
- 野菜炒め ・・・・・11
- 後藤ピラフ ・・・・・12
- ヤーコンのきんぴら ・・・・・13
- 照り焼き定食（鶏肉） ・・・・・14

- おまけ★人気メニューランキング ・・・・・15

# - MEMO -

# 牛丼・かき玉汁

おいわか子ども食堂「おいで屋」
（大津市）

## 材料（６０人分）

| | | |
|---|---|---|
| 牛肉小間切れ | …3kg | 青ねぎ　…1束 |
| 玉ねぎ | …30個 | |
| 人参 | …3本 | 【調味料】 |
| 米 | …5升 | 砂糖・酒・しょう油 |
| 玉子 | …1パック | だしの素・みりん |
| カットワカメ | …1パック（40～50g程） | |

## 作り方（調理時間：2時間）

【牛丼】
①くし形に切った玉ねぎ、たんざく切りの人参に酒・砂糖・しょう油を入れて炒める。ある程度火が通ったら、汁を切って一旦野菜を取り出す。

②野菜をいためた汁の中に牛肉を入れ、全体に赤い部分がなくなるまで炒める。
※ここで完全に火を通すと肉が固くなります。

③肉を取り出し、野菜を鍋に戻し、1分程度煮つめてから、牛肉と合わせて軽く炒めて出来上がり。

【かき玉汁】
①鍋で湯をわかし、だしの素・酒・しょう油・みりんで味付け。

②カットワカメを入れ、食べる直前にほぐした玉子を入れて
・・・出来上がり！

## ひとこと

一つの鍋で調理ができ、盛り付けも簡単。
子どもたちにも好評でした。

# 味噌ハヤシライス

子ども食堂平野のぞみ（大津市）

## 材料（４人分）

牛薄切り肉　…250g
塩・こしょう　…少々
植物油　…小さじ1
赤ワイン　…大さじ2
玉ねぎ　…大1個
（縦半分に切り薄切り）

マッシュルーム　…1パック
（薄切り）
バター　…大さじ2～3
水　…2カップ
トマトの水煮缶　…1/2缶
ご飯　…適量

A
- 豆味噌　…70～80g（八丁味噌）
- 砂糖　…大さじ2～3
- しょうゆ　…小さじ1

## 作り方

①フライパンに油を熱し、牛肉を入れてから色が変わるまで炒め、塩こしょうをする。
赤ワインを入れ、煮詰まったら皿に取り出す。

②同じフライパンを熱し、バターを入れ玉ねぎを加えて炒める。

③玉ねぎがしんなりしたら、マッシュルームを加えて炒め、マッシュルームがしんなりしたら、水を加える。

④沸騰したらＡ、①の牛肉を加えて10分ほど煮込む。

⑤トマトの水煮をつぶしながら加え、とろみが出るまで煮詰める。

⑥器にごはんを盛り、⑤をかける。

## ひとこと

味噌のコクがデミグラスソースの代わりです。
八丁味噌がなければ、米味噌でよい。

# こりゃスイーツか！
# “あまいも、からいも、
# のりこえてカレー”

ゆうあい子どもカレー★食堂（栗東市）

## 材料（１２０人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| カレールー | …市販５０食用を２箱半ほど | にんじん | …大量 |
| | | ※大体の目安 | ５０食で８００g |
| 鶏ミンチ | …４kg | さつまいも | …大量 |
| たまねぎ | …大量 | かぼちゃ | …大1個 |
| ※大体の目安 | ５０食で３kg | | |

★たまねぎやにんじんの分量は、その都度入れる野菜の量や種類によって調整しています。（この回は減らしています。）

## 作り方（調理時間：1時間程度）

①めいめいカレーを作る方法で、お作りください。
　注意　※野菜を炒めてから鶏ミンチを入れてください。
　　焦げ付き防止の為！

②味の決め手は、関わってくださるボランティアさん達の
　たっぷりの愛情で～す。

## ひとこと

さつまいもとかぼちゃが溶け合って、互いの旨味が増したところに、カレールーと一体化したたまねぎの甘さが加わり…「こりゃスイーツか！」と思わず唸った逸品（ちょっと大げさですが…）。もちろんとってもとっても美味しくて、野菜の甘みが溢れ出てたカレーでした。

# 一口ごはんピザ

おひさまくらぶ（長浜市）

## 材料

ごはん
白ごま
ケチャップ（お好みでトマトソース）
チーズ・コーン・ウインナー等

## 作り方

①ご飯に、白ごまを混ぜておく

②ラップで、ごま入りご飯を一口大の量を平たい丸にする

③ホットプレートに、薄くサラダ油をひく

④ラップを取り、ホットプレートにのせる

⑤ケチャップ（トマトソース）、チーズ、コーンをのせる

⑥ウインナーは、別に焼く

⑦蓋をして蒸し焼きにする

⑧チーズが溶けたら、ウインナーをのせて・・・出来上がり

## ひとこと

子どもが楽しんで作ってくれました(^0^)／
トッピングは、お好みでどうぞ！

# 簡単オムライス

おひさまくらぶ（長浜市）

## 材料

米3合
（ケチャップ　…大さじ9
　ウスターソース　…大さじ2
　コンソメ　…1個
　塩コショウ　…少々
　酒　…大さじ2）

鶏モモ　1枚
玉ねぎ　１個
卵（人数に合わせて）
レタス

## 作り方

①ケチャップライスを炊飯器で炊きます
・米を研ぎ、調味料を入れる
・水を3合のところまで入れる
・鶏もも肉（１cm角ぐらいに）、玉ねぎ（みじん切り）を入れて炊飯

②薄焼き卵作る

③ラップに薄焼き卵→ケチャップライスをのせて、おにぎりにする

④お皿にレタスをひいて、おにぎりオムライスをのせたら
・・・出来上がり

⑤ケチャップで、デコレーション
（ハロウィンの時だったので、オバケかぼちゃ風に…）

## ひとこと

炊飯器で炊けるので、簡単に子どもでも作れました
デコレーションは、チーズやハムをでお花の型抜きにしても楽しいかも

# カップ寿司

おひさまくらぶ（長浜市）

## 材料

酢飯（お好みでゴマを混ぜる）
具材（エビ、コーン、チーズ、ミニトマト、
　　きゅうり、カニカマ、ブロッコリー・・・）
マヨネーズ

## 作り方

透明のカップに、酢飯、具材、酢飯・・交互に入れるだけです
（具材は、適当な大きさ切っておきます）

## ひとこと

具材は、ミンチの甘辛炒めやツナ、かぼちゃの煮物など何でも良いので、その時にある材料を使えば経費削減に…
たくさんの具材を並べて、子ども達が好きなカップ寿司を作ると楽しいです
爪楊枝にマスキングテープで、旗を作るとお子様ランチ風になりました

# タコライス風 ロコモコ

湖北子ども食堂
「Liaison(リエゾン)」（米原市）

## 材料（３５人分）

| | |
|---|---|
| 合挽ミンチ | …1.8kg |
| 玉ねぎ | …5個 |
| 玉子 | …35個（人数分） |
| ごはん | …2升 |

ケチャップ
ウスターソース　１：１
コンソメ
塩こしょう
カレー粉（少量）

“タコミートの調味料”
スパイスや調味料で
お好みの味に！

・ニンジンやインゲン豆、トマトなどの付け合わせ野菜
・余裕があればトッピング用のパセリなど

## 作り方（調理時間：2時間程度）

①ご飯を炊く。付け合わせの野菜をそれぞれ準備する。

②タマネギをみじん切りにする。

③大鍋でタマネギと合い挽きミンチを炒める。

④調味料を加える。とろみ具合や味を見ながら適量で。

⑤目玉焼きを作る。ホットプレートを強火で温め、油をひいて中火にしてから玉子を割っていく。水を加えてフタをする。固まり具合を見ながら、焼けた順にバットに移す。

⑥皿にご飯、付け合わせの野菜を盛り、
タコミートをご飯の上にかけ、目玉焼きを乗せる。
パセリをトッピングして出来上がり！
※スープやサラダをプラス　（写真は「冬瓜とオクラのスープ」）

## ひとこと

★比較的安価でできる　　★時間もかからない
★色どりもよく、見映えする
★目玉焼きをホットプレートで一気にたくさん焼ける！
子どもたちがワイワイと玉子を割りたがり、楽しみながら作れる。

# たまり場「いももち」

おおのぎ子ども食堂（米原市）

## 材料（５～６人分）

| | |
|---|---|
| じゃがいも<br>（メークイン以外の品種がよい） | …５～６個 |
| カタクリ粉 | …じゃがいも量の１／２ |
| 水 | …じゃがいも量の１／３ |
| 塩 | …少々 |

## 作り方（調理時間：1時間程度）

① じゃがいもの皮を剥ぐ。
② じゃがいもを切り刻む（約１cm角程度）
③ じゃがいもの量を計量する。
④ じゃがいもを茹でる。（少し多目の湯で）
⑤ 茹で上がったら（箸が容易に刺さる）
鍋の蓋をずらして水を切る。
⑥ ヘラ等でじゃがいもを充分つぶす。
⑦ じゃがいもの量の１／２量のカタクリ粉を入れる。
⑧ 充分混じったらじゃがいもの１／３量の水を加える。
⑨ 良くかき混ぜ充分に練る。
⑩ 練ったものを６～７cmの棒状にしてラップに包む。
（長さは自由）
⑪ 冷蔵庫に１時間以上冷やす。
（硬くして包丁で切りやすくするため）
⑫ ラップをはがし厚み1cm程度の輪切りにする。
⑬ フライパンに多目の油を入れ揚げ焼きをする。
⑭ 何回かひっくり返して焦げ色がつくまで焼く。
弾力が出てきたら焼き上がり。
⑮ 塩を振って食べるのが素朴でよい。
（しょう油やバターもよし）
⑯ 熱いうちに食べるとふしぎな食感でやみつきになる。
（冷めると硬くなる）

## ひとこと

量はきちんと守る。
→じゃがいも1に対し　カタクリ粉0.5、水0.33
天ぷらのように油で揚げると膨らんではぜる事があり危険！
揚げ焼きをすること。

# 桜えびとちりめんじゃこのおやき

寺子屋食堂（日野町）

## 材料（２人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 桜えび | …大さじ4 | みりん | …大さじ1 |
| ちりめんじゃこ | …大さじ4 | しょうゆ | …小さじ2 |
| ご飯 | …茶碗1.5杯分 | 粉かつお | …小さじ1 |
| 細ねぎ | …1束 | 黒ごま | …大さじ1 |
| キャベツ | …2～3枚 | 小麦粉 | …大さじ4～5 |
| 卵 | …2個 | ゴマ油 | …適量 |

## 作り方（調理時間：30分程度）

①細ねぎは小口切り、キャベツはみじん切りにする。

②ボウルに卵を割り入れ、みりん。しょうゆを加えてよく混ぜ、ご飯を加えて混ぜる。

③ご飯が混ざったら、小麦粉・ゴマ油以外の材料を全て加えて混ぜ、最後に小麦粉を混ぜる。

④ホットプレートを中温にあたため、多めのゴマ油で焼く。
（好みの大きさで）
焼き色がついたらひっくり返して、反対も同様に焼く。
※お好みでのりを巻いたり、しょうゆをぬったりしてもOKです。

## ひとこと

好き嫌いやアレルギーの事を考慮して、桜えびとじゃこの量を増やして、それぞれで作ることもあります。
じゃこの方が子どもには人気のようです。大人は味の違いを楽しめます。

# ビーフカレーと野菜サラダ

日吉台こども食堂（大津市）

## 材料（１００人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 牛肉 | …2～2.5kg | カレールー | …9箱 |
| 玉ねぎ | …9袋 | コンソメ | |
| じゃがいも | …9袋 | ローリエ | |
| にんじん | …6袋 | バター | |
| りんご | …6個 | にんにく | |
| トマトホール缶 | …3缶 | しょうが | |

## 作り方（調理時間：2時間30分程度）

①みじん切りしたにんにく、しょうがをサラダ油で炒める。

②牛肉、玉ねぎを炒める。→人参も。
（じゃがいもはくずれないようにあとで入れる）

③かぶるくらいの水を入れ、煮込む。

④トマトホール缶、ローリエ、すりおろしリンゴ、じゃがいも
（王子様カレー用に小分けする）

⑤お野菜が煮えたら（やわらかくなったら）火を止めルーを入れる

⑥バターを入れる→弱火でコトコト　　完成！

## ひとこと

大きなおなべ3つ（中辛×2、甘口×1）食券を配る。
アレルギー対応の王子様カレー×1
ノロウィルスが心配な時期はサラダ→ヨーグルトやクロレラドリンクで対応する。

# 野菜炒め

子ども食堂ひがしっこ（守山市）

## 材料（５０人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| キャベツ | …中2・小2 | にんじん | …3本 |
| 玉ねぎ | …中6 | 豚肉 | …500g |
| もやし | …5袋 | | |

## 作り方（調理時間：30分程度）

①キャベツは少し小さめに四角に切ります。もやしはそのまま。
玉ねぎは普通に切ります。人参は細かくスライスします。
→野菜は水洗いをし、水切りをする

②野菜は１品ずつ油で炒め、それぞれ別々にトレイに入れる。
（塩、こしょうをする。）

③豚肉は炒めてトレイに入れる。

④炒めた野菜を混ぜて焼肉のたれをからませ、お皿に盛る。
豚肉は野菜と混ぜるのではなく、野菜の上に盛る。

## ひとこと

野菜を炒めるときは歯ごたえを残すようにする。
野菜を一度に炒めず、それぞれ炒める。

# 後藤ピラフ

いつも調理を担当してくれる「後藤さん」のレシピ

ぱっぱ屋（大津市）

## 材料（４～５人分）

| | |
|---|---|
| 米 | …3合<br>※洗ってザルにあげておく |
| 玉ねぎ | …1個 |
| ピーマン | …3個 |
| しめじ | …1パック |
| にんにく | …1/2かけ |
| とり肉 | …1枚 |
| お湯 | …450cc |

↑トマトピューレとコンソメと
**少量のカレー粉を溶かす**

★ポイント
カレー粉は小さじ1/3～1/4程度
辛くても良いならお好みで

## 作り方（調理時間：30分程度）フライパンもしくはホットプレート

①サラダ油とバターで具を炒めて、軽く塩・コショウ。更に米を炒める（油が足りなければ足す）。

②スープを注いで、ふたをして中火で10分炊く

③炊けたら、さらに炒めてパラパラにして塩・コショウで味を調える。
- おこげがほしい時は最後に強火で混ぜずに置く。
- 米の水の吸い方で出来上がりが固くなったりするので、火を弱めて時間を置くなど調整する。

## ひとこと

簡単でおいしくて、本格的な味！
少量のカレー粉がポイント★

# ヤーコンの
# きんぴら

柏原こども食堂（米原市）

## 材料（大人４人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| ヤーコン | …200g | みりん | …6g |
| にんじん | …120g | 料理酒 | …6g |
| 油揚げ | …18g | しょうゆ | …9g |
| 炒りごま | …少々 | 水 | …80g程度 |
| ごま油 | …6g | | |

## 作り方

①ヤーコン、にんじん、油揚げはすべて千切りにする。

②ごま油で炒め、水・みりん・料理酒・しょうゆを入れて煮る

③材料がやわらかくなったら火を止め、味を染み込ませる

④再度火をつけ、ゴマを入れ炒めて出来上がり

## ひとこと

ヤーコンはあくが強いため、前日より皮をむき、
千切りにして水につけておくと良い

# 照り焼き定食（鶏肉）

かたばみ食堂（大津市）

## 材料（４０人分）

鶏もも肉　　…40枚
Ａ　　…醤油400cc・酒400cc・みりん200cc・さとう100g
片栗粉　　…適宜

## 作り方（調理時間：2時間15分程度）

【鶏の照り焼き】
①鶏肉を筋切りをして塩・こしょうする。

②フライパンに油を引かないで、皮から先に両面焼く。

③鶏肉が焼けたら熱いうちに、下記のたれにくぐらす。

④盛りつけ時にもう一度たれをかける。

【たれ】
①鍋にＡの調味料を入れ沸騰する。

②味をみて調整します。

③出来上がったら片栗粉を水でといで少々とろみをつける。

【ひじき煮】　ひじき・こんにゃく・ちくわ・あげ
【人参グラッセ】　にんじん
【大根葉の煮物】　大根葉
【こふきいも】　じゃがいも
【ヤーコンサラダ】ヤーコン・マヨネーズ
【ヨーグルト】　ヨーグルト・ミカン

## ひとこと

“たれ”がポイントと思います。“たれ”に片栗粉を入れる。
“たれ”をご飯にかけている子もいました。

# 淡海子ども食堂
# 人気メニューランキング

（2017.11.25～2018.1.31分　※事務局調べ）

★１位　　カレー

★２位　　ケーキ（炊飯器ケーキ・チーズケーキ・アップルパイ・ガトーショコラ・シュトーレン・ロールケーキ・ショートケーキなど）

サラダ（野菜サラダ・ポテトサラダ・マカロニサラダなど）

★３位　　フルーツ（いちご・グレープフルーツ・みかん）

☆４位　　おでん

☆５位　　クリームシチュー

☆６位　　おにぎり・みそ汁
お鍋（トマト・和風・ちゃんこなど）

☆７位　　寿司（いなり・手巻き・ちらしなど）
豚汁

☆８位　　ぜんざい・おしるこ
天ぷら（ヤーコン・さつまいも・かきあげ）
からあげ

# - 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