

こねこのーと保育園 スタッフからのレシピ



主食 冷やし中華風鶏そぼろうどん

材料 (大人1人分)

作り方

考案者



まなちゃん

- ・ 冷凍うどん…1玉
 - ・ 鶏ひき肉…80g
 - ・ しょうゆ…小さじ2
 - ・ 砂糖…小さじ1
 - ・ キュウリ…1/4本
 - ・ トマト…1/8個
 - ・ めんつゆ…大さじ2
- ① うどんを温める
(電子レンジでもOK)
 - ② 鶏ひき肉を炒め、しょうゆ砂糖で味付けをする
 - ③ キュウリとトマトを切る
 - ④ うどんの上に②と③をのせ
めんつゆをかける

鶏そぼろは時間のある時に作り冷凍しておくのがおすすめ！
大人なら温泉卵をのせてもOK。

主食 電子レンジDEツナ玉丼

材料 (大人1人分)

作り方

考案者



ほりくん

- ・ ごはん…1人前
 - ・ 卵…1つ
 - ・ ツナ缶…1/2缶
 - ・ しょうゆ…大さじ1
 - ・ 砂糖…大さじ1
 - ・ みりん…小さじ1
- ① 耐熱ボウルに卵を溶き
ツナと調味料を混ぜる
 - ② 電子レンジで1~2分
加熱する
 - ③ ごはんの上に②をのせる

アレンジ! トッピングを変えれば無限?! 考案者

☆サラダうどん: 冷しゃぶ+野菜+めんつゆ

☆卵とじうどん: 溶き卵+野菜+めんつゆ

☆さっぱりうどん: 青ネギ+鰹節+天かす



なおぴー いーさん

主食 炊飯器DEピラフ

材料 (作りやすい分量)

作り方

考案者



きみちゃん

- ・ 米…2合
 - 玉ねぎ…1/2個
 - 人参…1/2本
 - 酒…大さじ2
 - ・ ウインナー…4本
 - ・ コンソメ…1個 (小さじ1)
 - バター…10~20g
 - 塩…少々
- ☆ケチャップを加えれば、チキンライスに早変わり!
☆冷凍エビや鮭でも美味しく出来ます!
- ① 玉ねぎ、人参はみじん切り
ウインナーは一口大に切る
 - ② 米と○を入れ2合のライン
まで水を入れウインナーも
入れる
 - ③ コンソメを入れ炊飯する
 - ④ 炊きあがったら●を加え
味を整える

主食 電子レンジDEカレー焼きそば

材料 (大人1人分)

作り方

考案者



あっこちゃん

- ・ 焼きそば…1人前
 - ・ お好みの野菜
→キャベツ、人参など
 - ・ カレー粉…小さじ1
 - ・ 塩…少々
 - ・ 油…適量
- ① 耐熱ボウルに全材料を入れる
ふんわりラップをして
3分加熱し混ぜる
 - ② ラップなしで2分加熱して
よく混ぜる

主食 和風パスタ

材料 (大人1人分)

作り方

考案者



なおぴー

- ・ スパゲッティ…1束
 - ・ 玉ねぎ…1/8個
 - ・ ツナ缶…1/2缶
 - ・ しょうゆ…適量
 - ・ 海苔…お好みで
- ① パスタと野菜に火を通す
 - ② ツナと①、しょうゆを合わせ
味を整え、盛り付けたら
海苔をちらす

これから暑くなるのでスパゲッティでなく、そうめんでも美味しいです! 大人は、青ネギをかけたリ、輪切りの唐辛子をまぶしても◎

主食 肉みそ豆乳そうめん

材料 (大人1人分)

作り方

考案者



あーちゃん

- ・ そうめん…1束
 - ・ 鶏ひき肉
 - ・ 玉ねぎ…1/6個
 - 生姜…少々
 - 味噌、砂糖…各小さじ2
 - 酒、しょうゆ…各小さじ1
 - ・ キュウリ…1/3本
 - ・ 青ネギ…適量
 - めんつゆ…50cc
 - 豆乳…50cc
- ① そうめんをゆでる
 - ② 鶏ひき肉と玉ねぎを
炒め○で味付けをする
 - ③ ①と②を盛り、キュウリと
青ネギをちらす
 - ④ ●を合わせ、③にかける

主菜 マヨカレーソースハンバーグ

考案者



材料 (大人1人分)

- ・ハンバーグ…1個
- ・人参…1/4本
- ・しめじ…10g
- ・ほうれん草…1株
- マヨネーズ…大さじ1
- カレー粉…小さじ1
- 牛乳…大さじ1
- 醤油…小さじ1/2
- 塩…少々

作り方

- ① ハンバーグを焼きしのちゃん
食べやすい大きさに切った
野菜を入れ火を通す
- ② ○のソースを合わせ、
①に加えて煮込む

ハンバーグは作り置きや市販のものを使うとよりお手軽です。
マヨカレーソースはお肉にもお魚にも合いますよ！

主菜 トマトと卵の炒め物

考案者



材料 (大人1人分)

- ・トマト…1/2個
- ・卵…1個
- ・ごま油…大さじ1
- 塩…少々
- 鶏ガラだし…少々

作り方

- ① 半熟のスクランブルエッグ
を作っておく
- ② トマトをくし形切りにし、
ごま油でトマトを炒める
- ①を入れ、○で
味を整える

考案者



副菜 納豆サラダ

材料 (大人1人分)

- ・納豆…1/2パック
- ・チーズ…10g
- ・ツナ缶…1/4缶
- ・好みの野菜
レタス…1枚
人参…2cm
ミックスビーンズ
- ・いりごま…少々

作り方

- ① 人参を千切りにし火を通す
(電子レンジでもOK)
- ② 納豆に小さく切ったチーズ
野菜、ツナを加えて混ぜる
- ③ ②を盛りいりごまをふる

大人は醤油やごま油を入れてもOK

副菜 餃子ピザ

考案者



材料 (大人1人分)

- ・餃子の皮
- ・ピザソース
- ・好きな具材
→ハムやコーンなど
- ・チーズ

作り方

- ① 餃子の皮にピザソースを
ぬり、好きな具材をのせ、
チーズをちらす
- ② トースターで焼く

主菜 なんちゃってグラタン

考案者



材料 (大人1人分)

- ・市販のマカロニサラダ
…200g
- ・牛乳…150cc
- ・小麦粉…大さじ1
- ・溶けるチーズ…適量
- ☆ベーコンを入れてもOK

作り方

- ① 鍋に牛乳と小麦粉を入れ
混ぜてから火をつける
- ② マカロニサラダを加え
沸騰するまで加熱 (中火)
- ③ 耐熱皿に②を加えチーズを
のせオーブンで焼く

主菜 豚コマ肉で竜田焼き

考案者



材料 (大人1人分)

- ・豚コマ肉…100g
- 醤油…小さじ1
- 酒…小さじ1/3
- 生姜…お好みで
- ・片栗粉…適量
- ・サラダ油…適量

作り方

- ① 豚肉に○を揉みこみ
食べやすい大きさに丸める
- ② ①に片栗粉をまぶす
- ③ フライパンにサラダ油を入れ
②を少し押し平たくして焼く

副菜 ほうれん草とハムのケチャップソテー

考案者



材料 (大人1人分)

- ほうれん草…2束
- ・ロースハム…2枚
- ・ケチャップ…適量
- ・塩…適量

作り方

- ① ほうれん草は一口大に切り
火を通しておく
(電子レンジでもOK)
- ② ハムを炒め、ほうれん草の
水気を切り炒める
- ③ ケチャップと塩で味を整え
る

汁物 レンジDEミネストローネ

考案者



材料 (作りやすい分量)

- ・早ゆでマカロニ…10g
- ・玉ねぎ…1/4
- ・人参…3cm
- ・トマト…1/8個
- ・水…1カップ
- ・コンソメ…小さじ1
- ・ケチャップ…大さじ1

作り方

- ①耐熱ボウルに全材料を入れる
- ②ふんわりラップをして
電子レンジで3分加熱する
- ③かき回し、さらに3分加熱

