

みなさまからいただきました人気メニューのレシピをまとめました

あかし
こども食堂
レシピ集

2019年1月発行

目次

主	主菜	汁	汁もの
ご	ご飯もの	デ	デザート
副	副菜		

主	ご	キーマカレー (松が丘こども食堂)	1
主	ご	野菜ジュースのキーマカレー (コージー)	2
主	ご	ドライカレー (谷八木こども食堂めえめえ)	3
主		焼肉風野菜炒め (錦ヶ浦キッチン)	4
主		ふんわり卵とえびのオーロラソース炒め (あったか食堂ほっとホット)	5
主		秋刀魚の黄金焼き (こどもスマイルキッチン)	6
主		クリスマスチキン オレンジ風味 (子どもコミュニケーション食堂)	7
主		おからコロッケ (谷八木こども食堂めえめえ)	8
主		餃子 (清水っ子いちごプラザ)	9
主		しゅうまい (ほのぼのこどもレストラン)	10
主		お好み焼き (アルファステイツ朝霧丘子ども食堂)	11
主		ピザ (清水っ子いちごプラザ)	12
副		さつまいもとリンゴの重ね煮 (はやしこどもカフェ)	13
副		きゅうりの浅漬け (こども食堂にわか)	14
汁		豚汁 (こども食堂にわか)	15
ご		新米の牛ごぼう混ぜご飯 (こどもスマイルキッチン)	16
ご		ひじきご飯しそ風味 (谷八木こども食堂めえめえ)	17
デ		鬼まんじゅう (中崎こどもカフェ)	18
デ		お団子 (中崎こどもカフェ)	19
デ		クリスマスデコレーションケーキ (みらいえ子ども食堂)	20
デ		ブッシュ・ド・ノエル (子どもコミュニケーション食堂)	21
デ		あん巻き (西八木厚生館こどもカフェ)	22

キーマカレー

主

ご

材料 (4人分)

- 牛肉……………200g
- 豚肉……………200g
- たまねぎ……………1個
- トマト……………1個
- ジャがいも……………1/2個
- にんじん……………1/2個
(他なんでもOK)
- カレー粉



作り方

- ① 材料を全部みじん切りにする。
- ② 火を通し、カレー粉を入れ10分交ぜる。
- ③ 飾り付けをし、完成！
➡ハロウィン仕様👻🎵ご飯をお化けの形にして、
周りにカレーをかける

野菜ジュースのキーマカレー

主

ご

材料 (8人分)

- 合いびき肉……………600g
- たまねぎ……………2個
- にんじん……………1本
- ジャガイモ……………大1個(小なら2個)

- オリーブオイル……………大さじ4
- にんにく、しょうが(チューブ)…各4cm
- カレー粉……………大さじ8
- 顆粒コンソメ……………小さじ4

A

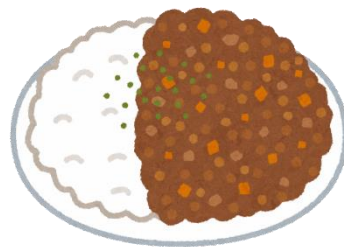


- 大豆缶(水煮大豆)、コーン缶…各1缶
- 野菜ジュース(野菜生活等)…1本(720ml)
- ウスターソース……………大さじ8

B

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、ジャガイモをみじん切りにする。
- ② 大豆缶、コーン缶の水気を切る。
- ③ 鍋に合いびき肉と①とAを入れ軽く混ぜ、中火にかけて5分くらい炒める。
- ④ ③にBを加え、弱火で5分加熱する。
- ⑤ とろみが足らなければ片栗粉(野菜ジュース1本に片栗粉大さじ3)を混ぜる。
- ⑥ お皿にご飯を盛り、⑤をかけて完成!



ドライカレー

主

ご

材料 (70人分)

- 合いびき肉…………… 5 kg
 - たまねぎ…………… 12個
 - にんじん…………… 6本
 - ピーマン…………… 30個
 - なす…………… 30本
- みじん切り
- ↳ 2 cm輪切りにして素揚げor揚げ焼き
- トマト缶…………… 12個
 - コンソメ…………… 12個
 - カレー(中辛)……… 4箱

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンを合いびき肉と炒める。
- ② ①の中に、トマト缶、コンソメを入れてぐつぐつするまで煮込む。(水は入れない)
- ③ ②の中にカレールーを入れる。(一気に入れないで、味見をしながら入れる)
- ④ 素揚げしたなすを最後に入れ、混ぜて完成！



焼肉風野菜炒め

主

材料 (60人分)

- 牛バラ肉……………4 kg
- たまねぎ……………7 個
- にんじん……………3 本
- ピーマン……………15個
- もやし……………5 袋

<調味料>

- 塩、コショウ、焼肉のたれ、だしの素…適量

作り方

- ① たまねぎを薄切り、ピーマンは千切り、にんじんは大きく千切りし、下茹でする。
- ② 牛肉を炒め、①ともやしを絡め、塩、コショウ、だしの素で味をととのえ、
焼肉のたれを絡めて完成！

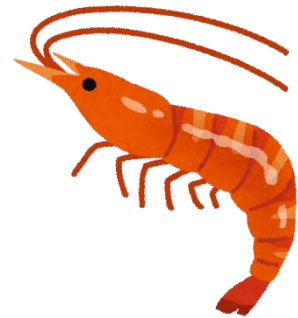
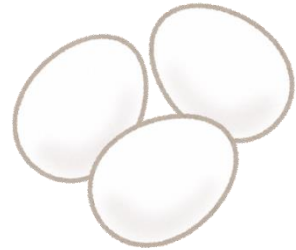


ふんわり卵とえびのオーロラソース炒め

主

* 材料 * (2人分)

- 卵……………2個
 - 牛乳……………大さじ1/2
 - 砂糖……………大さじ1/2
- } A
- たまねぎ……………1/4個(50g)
 - 油……………大さじ1
 - えび……………8尾(皮を剥いた状態で約80g)
 - 片栗粉……………大さじ1/2
 - ケチャップ……………大さじ1
 - マヨネーズ……………大さじ1
- } B
- レタス……………適量
 - ブロッコリー……………適量



* 作り方 *

- ① ・卵を溶きほぐしAと混ぜる。
 - ・えびは殻と尻尾を取り除き、洗う。
 - ・たまねぎはスライスする。
 - ・ブロッコリーは小房に分けて、塩を少しいれ茹でる。
- ② フライパンに油を半量熱し、卵を加えて大きくかき混ぜながら炒め、一度取り出す。
- ③ ②のフライパンの汚れをふき取り、残りの油を熱し、たまねぎとえびを加えて、弱火で炒める。
- ④ えびに火が通ったら、Bを加えてサッと炒め、②を加えて炒め混ぜる。
- ⑤ 皿に盛り、レタス、ブロッコリーを添え、完成！

秋刀魚の黄金焼き

主

* 材料 * (4人分)

- 秋刀魚…………… 2尾
- 塩…………… 小さじ1/3
- 小麦粉…………… 大さじ 1
- 卵…………… 1個
- 油…………… 大さじ 2
- 大根…………… 3 cm
- 塩…………… 適宜

<甘酢>

- 砂糖…………… 大さじ1と1/2
- 酢…………… 大さじ 3
- 赤とうがらし(種は取る)… 1本



* 作り方 *

- ① 秋刀魚は三枚におろし、一口大に切り、塩をふり下味をつける。
- ② 卵をわりほぐし、秋刀魚を小麦粉、卵の順につける。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を焼く。
- ④ 大根は3 cmの輪切りにし、底1 cm残し縦横に細かく切り目を入れ塩水に漬け、しんなりしたら絞る。
- ⑤ **A**に赤とうがらしの輪切りを入れ、④を漬ける。
- ⑥ ⑤の大根を4等分し、菊の花のように開かせて秋刀魚にそえ、完成！

クリスマスチキン オレンジ風味

主

* 材料 * (4~6人分)

- 鶏もも肉 …… 2枚 (600g)
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 大さじ4
- サラダ油 …… 適量
- たまねぎ …… 大1個(300g)



- オレンジジュース …… 2カップ
- おろししょうが …… 大さじ1
- 薄口しょうゆ …… 大さじ2
- はちみつ …… 大さじ2
- バター …… 大さじ1

A

<添え野菜>

- ジャがいも …… 2個
- ブロッコリー …… 150g

* 作り方 *

- ① 鶏肉を約50gに切り、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。フライパンに油を引きカリッと焼く。
- ② たまねぎは1cm厚さの輪切りにする。
- ③ お鍋にAを入れ加熱し、沸騰したら①を入れ②をのせて約20分煮込む。
- ④ ジャがいもは皮をむき4つ割にし、ゆでて柔らかくなったら、水分を飛ばし粉ふきにする。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ⑥ 鶏肉を器に盛り付け、粉ふきいもとブロッコリーを添える。

おからコロッケ

主

* 材料 * (70人分140個)

- ジャがいも…………… 50個
- 豆乳…………… 300~500ml
- おから…………… 500g
- たまねぎ…………… 大5個
- バター…………… 200g
- 卵…………… 20個
- 豚ミンチ…………… 1kg
- しょうゆ、酒、塩コショウ、小麦粉
パン粉、あげ油…………… 適量
- すりおろししょうが…………… 大さじ2



* 作り方 *

- ① たまねぎをみじん切りにして、油をひいたフライパンで炒め、塩コショウをする。
- ② 豚ミンチを油をひいたフライパンで炒め、しんなりしたら塩コショウ、酒、しょうゆで味をととのえる。
- ③ ジャがいもは適当な大きさに切って、蒸すか茹でるか、マッシュし、バターを加え、塩コショウする。
- ④ ③に①、②とおからを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にしっとりするくらいの豆乳を加えて、さらに混ぜ合わせる。(豆乳の分量はジャがいもやたまねぎ、おからの水分量で変える)
- ⑥ 形をととのえ、小麦粉、とき卵、パン粉の順にまぶし、180度の油できつね色になるまであげ、完成！

餃子

主

* 材料 * (40人分300個)

- 豚ひき肉……………1.2Kg
- キャベツ…………… 1個
- にら…………… 3束
- 片栗粉……………大さじ4.5
- ごま油……………大さじ3

<調味料>

- しょうゆ……………大さじ3
- 酒……………大さじ3
- 塩コショウ…………… 小さじ1.5

<たれ>

- ポン酢……………適量

<餃子の皮>

- 市販のものを使用



* 作り方 *

- ① 豚ひき肉に調味料を加え、よく混ぜる。
- ② キャベツ、にらをみじん切りにして①に加え、よく混ぜる。
- ③ ②に片栗粉を加えて、最後にごま油を入れて混ぜる。
- ④ 皮で包んで、フライパンかホットプレートで焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け完成！

しゅうまい



* 材料 * (50人分)

- 豚ミンチ…………… 2 kg
 - 剥きえび…………… 4 パック
 - たまねぎ…………… 5 個
 - 干しいたけ…………… 1 袋
 - グリンピース、しょうが、片栗粉…適量
 - しゅうまいの皮…………… 市販のものを使用
- <調味料>
- 酒、しょうゆ、ごま油、砂糖、卵、塩コショウ…適量



* 作り方 *

- ① たまねぎをみじん切りにして片栗粉をまぶしておく。剥きえび、しいたけもみじん切りにする。
- ② 豚ミンチにしょうが、調味料を入れてよく混ぜる。
- ③ ①と②を合わせてよく混ぜる。
- ④ しゅうまいの皮に包んで、13～15分蒸して完成！

お好み焼き



* 材料 * (10人分)

- お好み焼き粉……………500g
- 卵……………5個
- キャベツ……………1/2個
(あらみじん切り)
- 長芋……………1/4本
(すりおろす)
- 天かす……………適量
- 豚バラ肉……………400g
- お好み焼きソース、マヨネーズ、削り節、青のり…適量

A

* 作り方 *

- ① Aを全てボウルに入れ混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、火加減を見ながら豚バラ肉をのせ焼く。
- ③ ひっくり返し、火が通れば完成！



* 材料 * (40人分)

- 薄力粉……………2000g
- 強力粉……………400g
- イースト……………大さじ2.5
- 塩……………大さじ2.5
- オリーブオイル……………600ml
- 水……………1200cc

<トッピング>

- ケチャップ……………400g
- チーズ……………1600g
- 具材はお好みで
(ウインナー、ピーマン、たまねぎ、ベーコン、コーン等)



* 作り方 *

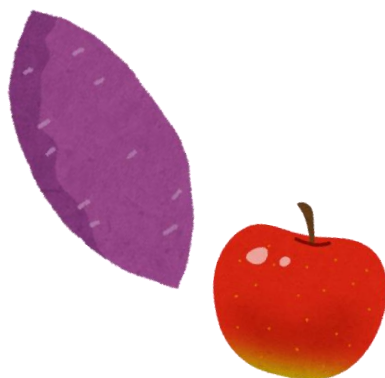
- ① 粉、イースト、塩をボールに入れ混ぜ合わせたら、水とオリーブオイルを入れ5分程度こねて生地を作る。30分程発酵させる。
- ② 生地を分けて丸めたら、ラップをかけて15分程放置する。
- ③ 生地を15cmくらいに伸ばし、フォークで穴をあけてから、フライパンかホットプレートで両面1分くらい焼く。
- ④ ケチャップを塗り、好きな具材をのせ、チーズが溶けるまでオーブンで焼き、完成！

さつまいもとリンゴの重ね煮



* 材料 * (約50人分)

- さつまいも……………2.5kg
- りんご…………… 1 kg
- 砂糖……………200g
- バター……………100g
- 水……………適量
- レーズン……………適量



* 作り方 *

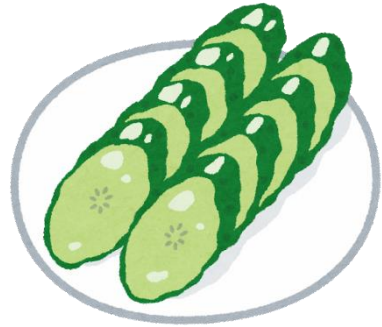
- ① さつまいもを皮ごと(土が多い場合は皮を剥く) 1 cmの輪切りにし、水にさらす。
- ② りんごは皮を剥き、芯を取り除き、5 mm厚さのいちよう切りにする。
- ③ 鍋にさつまいも、りんご、砂糖、バターを入れ、ひたひたの水を入れ、落とし蓋をし、強火で煮る。
- ④ 煮立てば、弱火～中火ぐらいにして、10～15分さつまいもに竹串がすっと通るまで煮る。
- ⑤ お好みでレーズンを混ぜ合わせ、完成！

きゅうりの浅漬け

副

* 材料 * (40人分)

- きゅうり…………… 3本
- 浅漬けの素…………… 少量
- 塩昆布…………… 少量



* 作り方 *

- ① きゅうりを塩もみして洗う。
- ② 包丁の後ろでたたいて、輪切りにする。
- ③ 浅漬けの素と塩昆布を袋に入れて冷蔵庫で冷やし、完成！

* 材料 * (40人分)

- にんじん…………… 4本
- 大根…………… 1本
- ごぼう…………… 2本
- 豚バラ肉…………… 1.2kg
- 長ねぎ…………… 2本
- 板こんにゃく…………… 2袋
- 食塩…………… 少量
- サラダ油…………… 少量
- 味噌…………… 1パック
- かつおだし(粉末)… 1箱



* 作り方 *

- ① にんじん、大根をいちょう切りにする。
- ② ごぼうは包丁を使ってささがきにして、水に浸してアク抜きをする。
- ③ こんにゃくを切り、湯通しする。
- ④ 豚バラ肉を炒める。
- ⑤ 鍋に水適量を入れ、にんじん、大根、ごぼうを煮る。
- ⑥ 粉末だし、肉を入れ火を通す。
- ⑦ 火を止め、味噌をとき完成！

新米の牛ごぼう混ぜご飯



材料 (4人分)

- 新米…………… 2カップ
- 水…………… 2.5カップ
- 牛肉…………… 120g
- ひじき(乾燥)…… 大さじ 2
- ごぼう…………… 1/2本(70g)
- しめじ…………… 1/2パック
- にんじん…………… 1/3本(30g)
- しょうが…………… 10g
- 栗甘露煮…………… 6粒

<合わせ調味料>

- だし…………… 1カップ
- 砂糖…………… 大さじ 2
- 酒…………… 大さじ 2
- しょうゆ…………… 大さじ 2
- 塩…………… 小さじ 1/3

<飾り用>

- 青ねぎ…………… 3本



A

作り方

- ① 米を洗い、分量の水につけて30分以上おき、炊く。
- ② 牛肉は2cm幅に切る。ひじきは軽く洗って、水に10分つけてから水気を切る。ごぼうはピーラーで細かいささがきにし、水に10分つけてアクを取る。しめじはほぐす。
にんじんは縦にスライスし、もみじ型で抜き、残りは粗いみじん切りにする。しょうがは千切りにする。栗は生栗の場合は、鬼皮と渋皮をむく。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にAを煮立て、②を加えて煮汁が少し残る程度(大さじ2杯分)になるまで煮る。
- ⑤ ①に④を混ぜ、器に盛り、③を上のにのせ、完成!

ひじきご飯 しそ風味



* 材料 * (70人分)

- 米・・・・・・・・・・・・・・・・ 3 升
- 生ひじき・・・・・・・・・・・・ 720g
- コーン、えだ豆・・・・・・・・ 冷凍のもの各 1 袋
- 油あげ・・・・・・・・・・・・ 長方形のものだと 4 枚
- にんじん・・・・・・・・・・・・ 1 本半
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 150g
- ごま油、サラダ油・・・・・・ 適量
- しそ昆布・・・・・・・・・・・・ 150g
- 追いがつおつゆ等(ストレート)・・・500ml



* 作り方 *

- ① 生ひじきは水洗いをざっとして、塩抜きをし、ザルにあげて水切りをしておく。
- ② にんじんは食べやすい大きさの細切りにする。あげも食べやすい大きさに短冊切りにする。
- ③ コーン、えだ豆は湯をかけて解凍する。えだ豆はさやから豆を取り出しておく。
- ④ しそ昆布は、ひじきと同じ長さくらいに刻んでおく。
- ⑤ 鍋に、ごま油とサラダ油を半々くらいの割合でひいて、ひじきとにんじんを炒める。
- ⑥ ひじき、にんじんと油がなじんだら、つゆ、砂糖を加える(ひたひた程度)
- ⑦ 沸騰したら、油あげを加える。
- ⑧ 煮汁が少なくなったら、コーン、えだ豆を加え 5 分ほど煮る。
- ⑨ 火を止め、しそ昆布を混ぜ、ご飯と混ぜて完成！

鬼まんじゅう



材料 (16個分)

※ 1個あたりゴルフボールくらいの大きさ

- さつまいも……………400g
- 砂糖……………80～100g
(甘さをみながら調節)
- 小麦粉……………120g
- 水……………10～40cc



作り方

- ① さつまいもの皮を剥き、1 cm角に切り水にさらしておく。
- ② 水気を切り、砂糖をまぶして10分くらいおく。
↳砂糖が溶けて水分が出てくる。
- ③ 小麦粉を加え、かたさを見ながら水を加え、よく混ぜる。
- ④ 蒸し器にクッキングシートを敷き、混ぜた具材をスプーンですくっておいていく。
- ⑤ 10分から15分くらい蒸す

【名前の由来】

東海地方（名古屋、愛知、岐阜）の郷土料理で、表面にさつまいものゴツゴツした角切りが見える様子が、鬼や鬼の持つ金棒を連想させることから、この名前がついたといわれています。

お団子

示

*** 材料 *** (20個分) ※ 1個 2cmくらい

< 団子 >

- 白玉粉……………60g
- 上新粉……………40g
- きぬこし豆腐……………100g
- しょうゆ……………大さじ 1
- 砂糖……………大さじ 1



< 甘たれ >

- 砂糖……………大さじ2.5
- しょうゆ……………大さじ 2
- 水……………100cc
- 片栗粉……………大さじ 1

片栗粉以外を合わせて熱し、沸騰したら火を止め片栗粉を入れ、かきまぜたら再度30秒ほど火にかける

< その他 >

- きな粉……………1袋(味を見ながら砂糖を混ぜる)
- 小豆缶……………1缶

*** 作り方 ***

- ① 団子の材料を合わせこねる。
- ② 適当な大きさにちぎっておく。
- ③ 団子をまるめる。
- ④ 沸騰した湯で生地が浮き上がるまで湯がく。
- ⑤ ザルに上げ、水でぬめりを取る。
➡ ボールをかまして洗うと良い。
- ⑥ フライパンまたはホットプレートで焼く。
- ⑦ 皿に盛り付け、お好みで、甘たれ、きな粉、小豆をかけ、完成！

クリスマスデコレーションケーキ

テ

* 材料 * (6人分)

<スポンジケーキ>

- スポンジケーキプレーン丸6号サイズ・・・1個

<シロップ>

- お湯・・・・・・・・50ml
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1と1/2

<クリーム>

- 生クリーム・・・300ml
- 砂糖・・・・・・・・大さじ3

<間に挟むフルーツ>

- イチゴ、キウイ、黄桃缶

<トッピング>

- イチゴ、アートキャンディ、ホワイトチョコプレート、クリスマスオーナメント



* 作り方 *

- ① お湯に砂糖を加えて溶かし、シロップを作り冷ましておく。
- ② 氷水が入ったボウルを用意し、生クリームが入ったボウルを重ね、砂糖を加えて泡立て、6分立て、7分立て、8分立ての三段階を用意する。
- ③ 上下に分けたスポンジの断面にハケでシロップをムラなく塗り、パレットナイフで8分立てのクリームを塗り広げ、フルーツをバランスよく挟む。
- ④ 6分立てのクリームで上面と側面をコーティングし、しばらく冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 7分立てのクリームを絞り袋に入れて、デコレーションする。
- ⑥ トッピングの材料で飾り付けして完成！

ブッシュ・ド・ノエル

テ

* 材料 *

- ロールケーキ ……20cmの長さ1本
(市販品でも手作りでもよい)

〈クリスマスの飾り〉

- サンタ、トナカイ、柊、プレートチョコ、クルミ、アーモンド、小枝チョコ等

〈ガナッシュ〉

- 板チョコ……………120g
- 生クリーム……………100ml
- バター……………40g
- 洋酒※……………15ml
※グランマニエやコアントロー等



* 作り方 *

- ① チョコレートは刻んでおく。
- ② 鍋に生クリームを入れ火にかけて、沸騰したら火を止め、チョコレートとバターを加え溶かし、洋酒を混ぜる。
- ③ ロールケーキの端を2～3cm斜めに切る。
- ④ ガナッシュが冷めてきてとろりとしたら、③に塗り、斜めに切ったロールケーキを切り株のようにのせる。
- ⑤ フォークで模様をつけ、クリスマスの飾りつけをする。

あん卷



* 材料 * (16個分)

- 薄力粉……………100g
- ベーキングパウダー…小さじ 1
- 牛乳……………100cc
- 砂糖……………40g
- 卵……………1 個
- みりん…………… 小さじ1/2
- マーガリン……………大さじ 1
- あん……………320g (1 個分は20g)

A

B

* 作り方 *

- ① Aをふるっておく、あんは16等分して丸めておく。
- ② ボウルにBを入れ、しっかり混ぜる。①を加えて混ぜる。
- ③ ホットプレートで薄く、だ円形にのばして焼く。
- ④ 焼きあがったら、ぬれふきんにはさんでしっとりさせる。
- ⑤ あんを包み形を整えて焼き印 (あれば) を押す。



一般財団法人あかしこども財団

〒673-0891 明石市大明石町1-6-1
明石駅前再開発ビル（パピオスあかし）5階
電話：078-920-9670
FAX：078-920-9671
Mail：info@akashi-kodomo-zaidan.jp
HP：https://akashi-kodomo-zaidan.jp/



この冊子はプライバシー保護に配慮して作成しております。
本誌掲載記事・写真等の無断転載を禁じます。

2019年1月