

令和4年度版

子どもたちに食べさせたい 料理レシピ集

～保育所における久留米産農産物レシピ～



久留米市

「地場農産物」とは

「自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物」のことをいいます。

「地産地消」とは

「地域で生産されたものを、その地域で消費する」ことをいいます。



米麦大豆	ハトムギ	レタス	サラダ菜	ホウレンソウ	カボチャ	トマト	ダイコン
キウイ	イチゴ	ネギ	小松菜	ミズナ	アスパラ	タマネギ	柿
いちじく	なし	ぶどう	種木・苗木	花き	醤油	農業	肉用牛

KURUME CITY

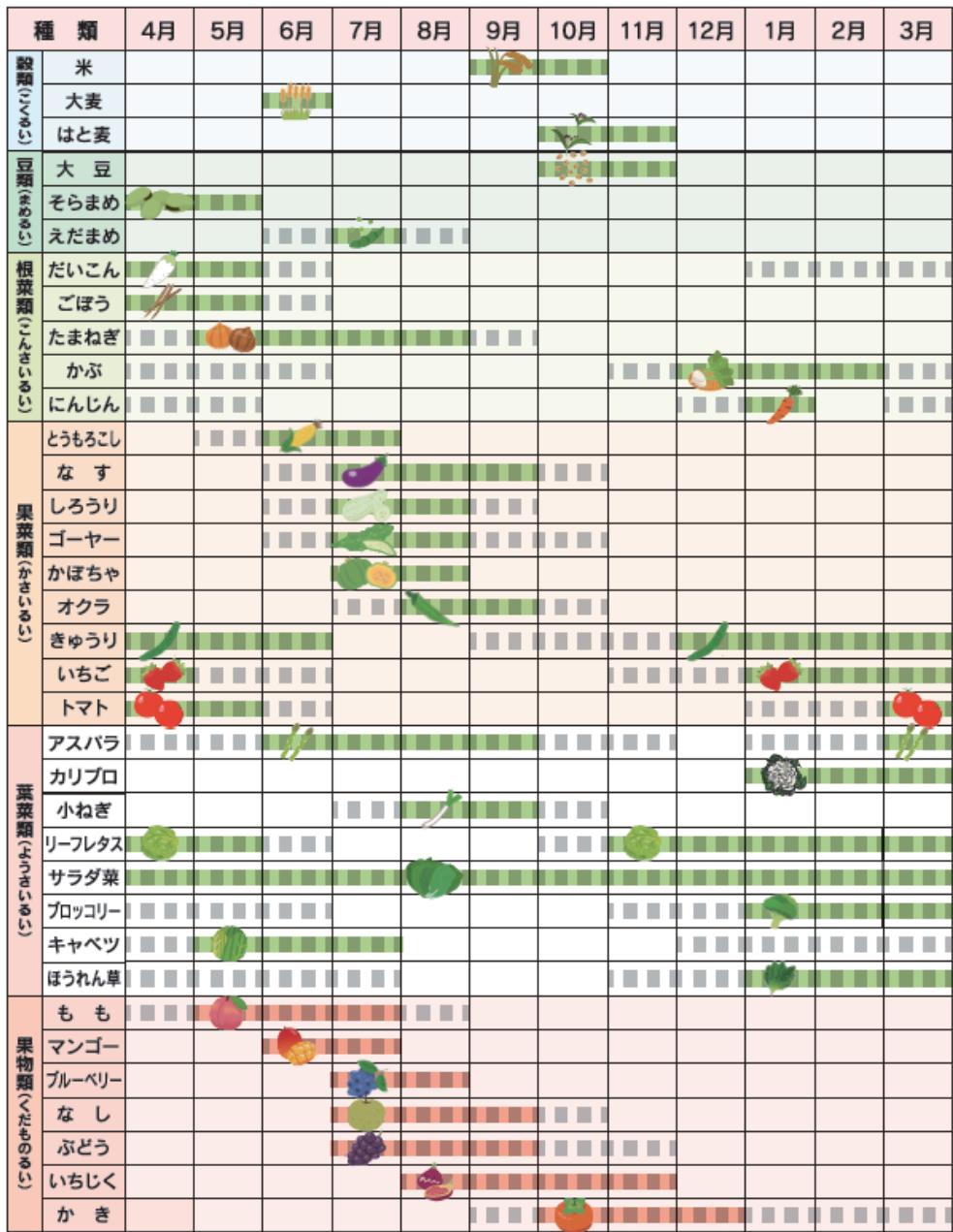


私たちが住んでいる久留米市は福岡県内でも、とても農業が
さかんなところです。

久留米市で生まれ育った食べ物にはどんなものがあるか
知っていますか？



くるめの「野菜・果物」おいしい時期カレンダー



カレンダーの見方 点線 …… 収穫可能な時期の目安 実線 …… 特に美味しい時期の目安

久留米産農産物のいいところ

新鮮でおいしい ...



近くで作っているので、畑から収穫されたものが早く手に入るため新鮮です。新鮮でおいしく旬を味わうことができます。

地域の人が生産したものだから安全・安心 ...

どこで、誰が作っているのかがわかるので、安全な食べ物を安心して食べることができます。



環境にやさしい ...

運ぶ距離が短いので、トラックなどの排気ガス量が少くなり、環境へのやさしさにつながります。



地域の生産力を応援できる ...

作っている人と食べる人のコミュニケーションが生まれて、地域が元気になり、生産者の方の意欲も高まります。

保育所の給食にも

久留米産農産物を使ったレシピがあります



★マークはおすすめの久留米産農産物です。

Photograph



Linustock.com



ビビンバ

材 料	1人分量(g)
米	50
豚肉	40
ごま油	2
にんにく	0.5
酒	3.5
A しょうゆ	4
砂糖	2
小松菜 ★	20
もやし	20
人参 ★	10
塩	0.2
ごま油	1
すりごま	1.5

作り方

- ① にんにくをみじん切りし、ごま油で炒め、香りが出てきたら、豚肉を炒め、[A]で調味する。
- ② 小松菜は3cm程度に切り、もやしはざく切り、人参はせん切りにし、茹でて水にさらし絞り、塩、ごま油、すりごまで和える。
- ③ ご飯に、①②をのせる。



Photograph



Linustock.com

...



じゃがいものトマト煮

材 料	1人分量(g)
牛肉	20
じゃがいも	60
玉ねぎ ★	30
人参 ★	15
トマト ★	40
油	1
しょうゆ	1
A 砂糖	0.5
塩	0.5
さやいんげん ★	10

作り方

- ① 牛肉・じゃがいもは一口大、玉ねぎは2cm程度のくし切り、人参は5mm程度のいちょう切りにする。
- ② トマトは湯むきし、一口大に切る。
- ③ さやいんげんを茹で斜め切りにする。
- ④ 油をひき、玉ねぎを炒め、牛肉・じゃがいも・人参を入れ炒める。
- ⑤ ④にトマトと材料がかぶる程度の水を加えて煮込む。
- ⑥ 材料に火が通ったら[A]で調味し、さやいんげんを加え仕上げる。

Photograph



Linustock.com

...



柳川煮

材料	1人分量(g)
ごぼう ★	25
豚肉	15
こんにゃく	10
玉ねぎ ★	20
人参 ★	15
干ししいたけ	1
油	2
酒	1
A 砂糖	3
しょうゆ	4
卵	20
さやいんげん ★	10

作り方

- ① ごぼうはささがきにし水にさらしておく。
- ② こんにゃくは茹でて短冊切りにする。
- ③ 玉ねぎ、戻した椎茸はスライス、人参はせん切りにする。
- ④ さやいんげんは茹でて斜め切りにする。
- ⑤ 油をひき、豚肉を炒め、こんにゃく、ごぼう、玉ねぎ、人参、椎茸を炒め、[A]を加えて煮る。
- ⑥ ⑤に溶き卵を流し入れ、火が通ったらさやいんげんを散らして仕上げる。



鶏肉のオニオン焼き

材 料	1人分量(g)
鶏肉	50
玉ねぎ ★	8
しょうゆ	4
A 砂糖	1.5
酒	1.5



作り方

- ① 玉ねぎをミキサーにかける。
- ② ①と[A]を鶏肉に漬け込む。(30分程度)
- ③ オーブンで200°Cで18分焼く。

【ひとくちメモ】

玉ねぎに含まれる「硫化アリル」は肉の生臭さをやわらげ、ビタミンB1の吸收をよくする働きがあります。疲労回復やイライラの軽減などの効果もあります。

Photograph

 Linustock.com

...



❤ Q 🇯🇵

▶

🏠 🔎 📁 ❤️ 🚙

作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにし、油で炒めて冷ます。
- ② 豆腐、ツナは水分を切っておく。
- ③ 玉ねぎ、豆腐、ツナ、スキムミルク、パン粉、卵、塩を合わせてよくこねる。
- ④ ③の種を小判型にし、フライパンで両面焼く。フタをして中まで火をとおす。
- ⑤ すりおろした大根としょうゆ、みりんを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ④に⑤のタレをかける。

豆腐とツナの小判焼き

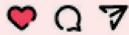
材 料	1人分量(g)
木綿豆腐	50
ツナ	20
玉ねぎ ★	20
油	1
スキムミルク	3
パン粉	3
卵	7
塩	0.5
油	1
大根 ★	15
しょうゆ	3
みりん	1.5

Photograph



Linustock.com

...



チーズミートなす

材 料	1人分量(g)
豚ひき肉	20
玉ねぎ ★	30
なす ★	40
トマト ★	20
ピーマン	10
油	2
A 塩	0.2
ケチャップ	4
とろけるチーズ	15



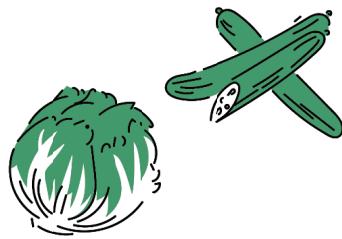
作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② なすは5mm厚さの半月切りにし、水につけアク抜きする。
- ③ トマトは湯むきし粗みじん切り、ピーマンも粗みじん切りにする。
- ④ 油をひき、豚ひき肉、玉ねぎ、なす、トマト、ピーマンを炒め、[A]で調味する。
- ⑤ アルミカップに④を入れ、上にチーズをのせる。
- ⑥ オーブンでチーズが溶けるくらいまで焼く。



のりサラダ

材 料	1人分量(g)
きゅうり ★	20
リーフレタス ★	10
水菜 ★	10
コーン缶	10
もみのり	0.5
A [ごま油 しょうゆ]	0.5 2



作り方

- きゅうりはせん切り、リーフレタス、水菜もきゅうりと同じ長さに切り、茹で冷ましておく。
- ①とコーン、のりを合わせ、[A]で調味する。

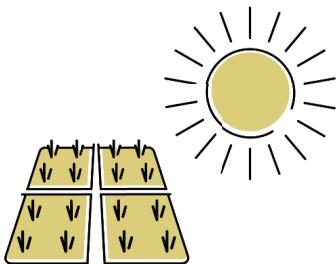
【ひとつちメモ】

シャキシャキとした食感で目に鮮やかなリーフレタス。クセのない味なのでサラダやお肉を巻いて食べるのが一般的ですが、炒め物やスープなど加熱しても美味しく食べられます。



いりごぼう

材 料	1人分量(g)
ごぼう ★	25
さやいんげん ★	5
油	1
A [砂糖	1.5
しょうゆ	2
ごま	1



作り方

- ① ごぼうはささがきにし、いんげんはさっと茹で斜め切りにする。
- ② 油をひき、ごぼうを炒め、[A]で調味する。
- ③ いんげんを加え軽く炒めごまを入れる。

【ひとくちメモ】

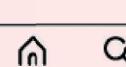
ごぼうの風味は皮の周りに多く、包丁やピーラー等でむいてしまうと、一緒に香りの成分や栄養素まで取り除かれてしまうため、次のような方法がおすすめです。

- 包丁 包丁の背で表面を削るようにまわしながら皮をむく
- たわし たわしでこするようにしてまわしながら表面の皮をむく
- アルミホイル ホイルを丸め軽く広げ、軽くこすりながら皮をむく

Photograph

Linustock.com

...



しろうりのサラダ

材 料	人分量(g)
しろうり ★	25
きゅうり ★	20
かにかま	10
塩	0.1
A マヨネーズ	5
しょうゆ	0.5



作り方

- ① しろうり、きゅうりはスライスする。
- ② ①の野菜を茹でて水にさらし絞る。
- ③ ②にかにかまを加え、[A]で和える。

【ひとくちメモ】

きゅうりは低カロリーで水分やミネラルを豊富に含み、サラダや和え物はもちろん、炒め物や煮物、揚げ物など幅広く料理に使える食材です。



バンサンスー

材 料	人分量(g)
春雨	5
ハム	7
卵	15
油	1
きゅうり ★	20
酢	5
砂糖	3
A 塩	0.5
しょうゆ	2
ごま油	0.5

作り方

- ① 春雨は茹でて5cmに切る。
- ② ハムはせん切りにし、湯通ししておく。
- ③ 卵は錦糸卵にする。
- ④ きゅうりはせん切りにし、茹でて水にさらし絞る。
- ⑤ ①～④を[A]で和える。



Photograph



Linustock.com

...



枝豆入り蒸しパン

材 料

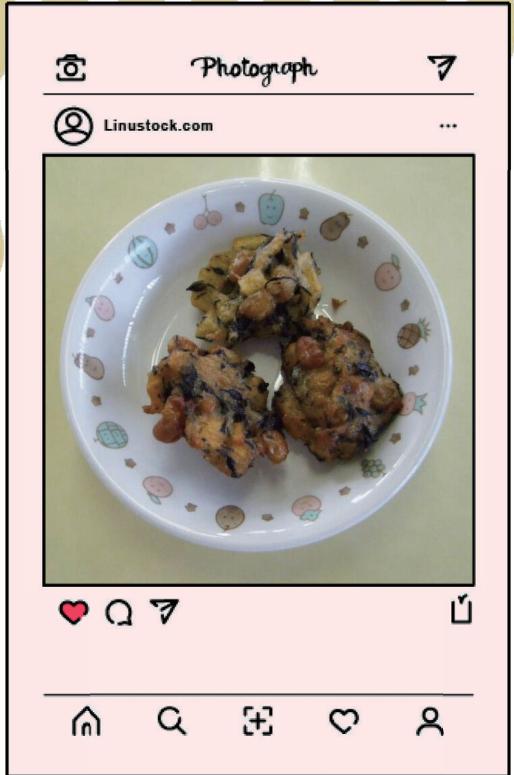
1人分量(g)

小麦粉	30
ベーキングパウダー	1.2
スキムミルク	5
枝豆 ★	18
水	10
砂糖	5
卵	12



作り方

- ① 枝豆を茹でて豆を出し、水を加えミキサーにかけておく。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルクを合わせてふるいにかけておく。
- ③ 砂糖、卵を泡立てる。
- ④ ①③を混ぜ合わせ、②を入れて混ぜる。
- ⑤ 容器に④を入れ、強火で10~15分蒸す。



岩石揚げ

材料	1人分量(g)
大豆 ★	7
干しひじき	1
さつまいも	25
小麦粉	13
卵	3
薄口しょうゆ	2
砂糖	2
揚げ油	適量



作り方

- ① 大豆は一晩水に浸しておき、柔らかくなるまで茹でる。
- ② ひじきは水で戻し、食べやすい長さに切る。さつまいもは1cm角切りにし、水につけアク抜きする。ひじき、さつまいもはさっと茹でておく。
- ③ 小麦粉、卵、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ①②の具を入れ、さっくりと混ぜる。
- ④ 170°Cの油で食べやすい大きさにスプーンでくっつけて揚げる。



Photograph



Linustock.com

...



かぼちゃの蒸しケーキ

材 料	1人分量(g)
かぼちゃ ★	15
油	0.5
水	8
砂糖	5
卵	8
小麦粉	20
ベーキングパウダー	1.5
スキムミルク	5



作り方

- ① かぼちゃは蒸してつぶし、油と水でのばしておく。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルクを合わせてふるいにかけておく。
- ③ 砂糖、卵を泡立てる。
- ④ ①③を混ぜ合わせ、②を入れて混ぜる。
- ⑤ 容器に④を入れ、強火で10~15分蒸す。



揚げごぼう

材料	1人分量(g)
ごぼう ★	20
でんぷん	1
揚げ油	適量
A [砂糖	1
しょうゆ	20
ごま	5



作り方

- ① ごぼうは短冊切りにし、水にさらしておく。
- ② [A]を弱火にかけ、煮詰めておく。
- ③ キッキンペーパーなどでごぼうの水分を取り、でんぶんをまぶして揚げる。
- ④ ③に②のタレに和え、ごまをふりかけ仕上げる。

【ひとつメモ】

泥付きのごぼうは泥を落とさず新聞紙に包んで風通しのよいところで保存します。洗ってあるごぼうはビニール袋などに密閉し冷蔵庫の野菜室で保管します。

令和4年度版
「子どもたちに食べさせたい料理レシピ集」
～保育所における久留米産農産物レシピ～

発行 令和4年12月
発行部局 久留米市子ども未来部子ども保育課