かみかみメニューを紹介するよ！
よく噛んで食べるといいことがいっぱい！
飲み込む前にあと５回かむことを意識してみましょう。

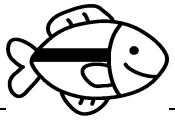
ちくわのかば揚げ

材料	分量	下準備	作り方
ちくわ	３本位	食べやすい長さに切る	① ちくわに片栗粉をまぶして、１８０℃くらいの油で揚げる。 ② Ⓐを鍋に入れひと煮立させる。 ③ ①に③とごまをからめて完成。
片栗粉	大さじ3強		
揚げ油	適量		
白いりごま	大さじ1		
砂糖	大さじ1と1/3	Ⓐ混ぜ合わせる	
しょうゆ	大さじ1/2		

ポイント！

ちくわに切れ込みを入れると
たれがからみやすくなります！

あじの竜田揚げ



材料	分量	下準備	作り方
あじ	子ども用４０ｇ位を2切 大人用６0g 位を2切		① Ⓐにあじを５分ほど漬ける。 ② ①の水気をキッチンペーパーで軽く拭き取り、片栗粉をまぶす。 ③ １７０℃の油に②を入れて表面がかたまったら裏返し、色づくまで揚げる。
しょうが汁	３ｇ	Ⓐ混ぜ合わせる	
しょうゆ	小さじ1と1/2		
酒	小さじ1強		
片栗粉	小さじ4		
揚げ油	適量		

ポイント！

・片栗粉はしっかりまぶしたあと、余分な粉を落としてから揚げるときれいに揚がります。
・揚げている際に、あじに触り過ぎると衣がはがれるので注意しましょう。

・・・揚げ油の温度は、少量の衣や粉を油に落とすと目安になります・・・
低温（150～160 度）・・・衣は底まで沈み、ゆっくり上がってくる
中温（170～180 度）・・・衣は途中まで沈み、浮き上がってくる
高温（180～190 度）・・・衣は油の表面で散る

三色揚げ

材料	分量	下準備
鶏もも肉	約２００ｇ	２㎝の角切り ★で下味をつけておく
★酒 小さじ１弱　★しょうゆ 小さじ２/３		
片栗粉	適量	
さつま芋	小１本	皮付きのまま1.5㎝位の角切り
ピーマン	小２個	種を取って1.5㎝位の色紙切り
人参	小１/２本	皮をむいて1.5㎝位の角切り
揚げ油	適量	
みそ 大さじ１　砂糖 大さじ１　酒 小さじ１強 ケチャップ 大さじ１と２/３		Ⓐ混ぜ合わせる

作り方

① １６０℃の油でさつま芋と人参を素揚げする。
② 油の温度を１７０℃に上げ、鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。
③ 最後にピーマンをさっと揚げる。
④ 小鍋にⒶを入れて混ぜ、弱火で軽く沸騰するまで加熱する。
⑤ ①②③に④をからめて完成。

ポイント！

・ケチャップ味にほんのりとみその風味が香る、園で不動の人気メニューです。
・野菜を素揚げする手間がありますが、カラッと揚げた鶏肉、野菜、ほんのり甘いさつま芋の相性が抜群です！
・野菜は大きさをそろえて切ると出来上がりがきれいです。

レバーのかりん揚げ

材料	分量	下準備
豚レバー	２４０ｇ	２×３㎝位に切る
しょうが	少々	すりおろす
にんにく	少々	すりおろす
しょうゆ	小さじ１	Ⓐ混ぜ合わせる
酒	小さじ１強	Ⓐ混ぜ合わせる
片栗粉	大さじ３	
揚げ油	適量	
ケチャップ	大さじ２	Ⓑ混ぜ合わせる
ウスターソース	大さじ１	Ⓑ混ぜ合わせる
砂糖	小さじ２	Ⓑ混ぜ合わせる
白いりごま	小さじ２	

作り方

① レバーはたっぷりの湯でさっと茹でてザルにあげて水気をきり、Ⓐに２０分程浸ける。
② ①のレバーの水気をきり、片栗粉をまぶし、１８０℃の油で揚げる。
③ 小鍋にⒷを入れて煮立てる。
④ 揚げたレバーに③と、ごまをからめて完成。

見た目がかりんとうに似ているので
"かりん揚げ"です。

ポイント！

・園では、下味をつける前にレバーを一度茹でて臭みを取っています。また、カリッと揚げると臭みがあまり気になりません。
・苦手な場合は、レバーを小さめに切った方が食べやすくなります。
・レバーは中までしっかり火をとおしましょう。

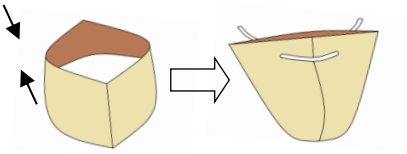
こんこんコロッケ（6個分）

材料	分量	下準備
すし揚げ	3枚	半分に切る
じゃが芋	中2個	乱切り等
豚ひき肉	60ｇ	
玉ねぎ	1/4個	みじん切り
人参	1/6本	
塩	少々	
油（炒め用）	適量	
揚げ油	適量	
スパゲッティ	5㎝位の長さに切ったものを6本	
しょうゆ 小さじ2　みりん 小さじ1 砂糖 小さじ2　水 少々	Ⓐ混ぜ合わせる	

作り方

① じゃが芋は茹でてつぶす。
② フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、玉ねぎ、人参も加えて炒め、①と塩を加えて混ぜて冷ます。
③ ②を6等分にしてすし揚げに詰める。きつねの顔の形にして、スパゲッティで留める。（図参照）
④ 揚げげ油を熱し、きつね色になるまで揚げる。
⑤ 小鍋鍋にⒶを入れて煮溶かし、④にかけて完成。

すし揚げの底部とは違う向きに上部を閉じる



スパゲッティで留める
春雨などで代用しても
ＯＫ！

ポイント！

・すし揚げに付いたヒダがきつねの耳になります。
きつねの顔になるように、形を整えてから揚げましょう。
・すし揚げを裏返して具を詰めて揚げると、サクッとした食感になります。
・きつねが登場する民話を参考に、塩尻市内の中学生が考えたメニューです。

あぶ卵（4個分）

材料	分量	下準備
すし揚げ	4枚	油抜き
卵	4個	
砂糖 大さじ2弱 しょうゆ 大さじ1と1/3 みりん 小さじ1	Ⓐ混ぜ合わせる	
かつおだし	適量 ※あぶ卵が隠れるくらい	

作り方

① すし揚げは切り込みを入れて広げ、割った卵を入れ、ようじで口を閉じる。
（卵はコップなどに割ってからすし揚げに入れると入れやすいです。）
② Ⓐとかつおだしを合わせて煮立てる。
③ ②に①を入れてしばらく煮る。（20分位）
④ 卵に火がとおったら火を止め、ようじをはずして完成。

ポイント！

・すし揚げはいなりずしを作るのにちょうどよい大きさの油揚げです。
・すし揚げより大きい油揚げを使うときは、半分にして使ってください。
・油揚げはまな板に縦に置き、麺棒等で手前から向こう側にコロコロ転がすと開きやすくなります。
・ようじの代わりにスパゲッティを使うと、全部食べられます。

鮭のごまだれ焼き

材料	分量	下準備	作り方
鮭	子ども用４０ｇ位を2切 大人用６０ｇ位を2切	２０分くらいⒶに漬ける	①　クッキングシートを敷いた天板に鮭を並べる。 ②　１８０℃に熱したオーブンに入れて、１５分程度焼く。
ねりごま 小さじ2と1/2 白すりごま 小さじ1と1/2 酒 小さじ1強 しょうゆ 小さじ2 砂糖 小さじ2	Ⓐ混ぜ合わせる		

ポイント！

・鶏肉や白身魚でも作ることができます。
・フライパンで作る場合は、油をひいて焦げないように注意して焼いてください。

切干大根の煮物

材料	分量	下準備	作り方
切干大根 ★戻し汁も取っておく	６０ｇ	ぬるま湯で洗い、戻す 食べやすい長さに切る	①　鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、さらに人参、切干大根を炒める。 ②　干しいたけを加え、戻し汁と水でひたひたになるくらいにし、しばらく煮る。 ③　人参がやわらかくなったら、油揚げ、Ⓐを入れて中火で煮る。味が均一になるように時々混ぜる。 ④　味を調え、最後に枝豆を入れたら完成。
人参	１/４本	太めの千切り	
鶏肉	１２０ｇ		
干しいたけ ★戻し汁も取っておく	１個	ぬるま湯で洗い、戻す 千切り	
油揚げ	１枚	細めの短冊切り	
枝豆	１８ｇ	茹でてさやから出す	
油	小さじ2弱		
しょうゆ 大さじ1　砂糖 小さじ2 みりん 小さじ1　酒 小さじ1強	Ⓐ混ぜ合わせる		

ポイント！

・切干大根や干しいたけの戻し汁も捨てずに煮汁に使うとおいしいです。
・ある程度煮たら、いったん火を止めて冷まし、再加熱すると味がよく浸みます。

・・・切干大根の戻し方・・・

① たっぷりのぬるま湯（又は水）に切干大根を入れて、ほぐしながらもみ洗いをし、水気をしぼる。
② ぬるま湯（又は水）に１０～２０分浸す。
③ 軽く水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
※ 煮物に使う場合、②の戻し汁も煮汁に入れるとうま味が加わってさらにおいしくなりますよ！

切干大根サラダ

材料	分量	下準備	作り方
切干大根	２４ｇ	ぬるま湯で洗い、戻す 食べやすい長さに切る	① 野菜はさっと茹で、流水にさらして水気をきる。 ② ①と切干大根、Ⓐで和えたら完成。
きゃべつ	１枚	千切り	
きゅうり	１/２本		
人参	１/３本		
ごま油	小さじ１弱		
しょうゆ 小さじ2弱 三温糖 小さじ1 酢 小さじ2強	Ⓐ混ぜ合わせる		

小魚サラダ

材料	分量	下準備	作り方
きゃべつ	２枚	千切り	① 野菜はさっと茹で、流水にさらして水気をきる。 ② ①とちりめんじゃこをⒶで和えたら完成。
きゅうり	１本	半月切り	
人参	１/６本	千切り	
ちりめんじゃこ	３０ｇ	熱湯をかけ冷ます	
酢 小さじ2強 しょうゆ 小さじ1 塩、こしょう 少々	Ⓐ混ぜ合わせる		

・さっぱりとしていて、子どもたちの人気メニューです★
・ちりめんじゃこは、熱湯をかけずに、オーブンで少し焼くと香ばしくなります。その場合は、ちりめんじゃこの塩分を考慮して調味料を減らすとよいです。

かみかみサラダ

材料	分量	下準備	作り方
きゅうり	１/２本	半月切り	① 野菜はさっと茹で、流水にさらして水気をきる。 ② いかの燻製は熱湯にとおす。 ③ ①に②、Ⓐ、ごまを加えて和えたら完成。
きゃべつ	２枚	千切り	
セロリ	１/２本	斜め薄切り	
人参	１/６本	千切り	
いかの燻製	３６ｇ	食べやすい大きさに切る	
白いりごま	大さじ1		
しょうゆ 小さじ2弱 酢 小さじ2強 油 小さじ1　砂糖 少々　塩 少々	Ⓐ混ぜ合わせる		

・いかの燻製は熱湯にとおすことでやわらかくなります。
・いかはかみにくく、消化もあまりよくないので、お子さんの状況に合わせて使ってください。
・セロリもさっと茹でることで臭みが取れ、白いりごまの風味が香ばしく食べやすくなります。

かリコリ漬け

材料	分量	下準備	作り方
きゅうり	2～3本	乱切り	① 野菜はさっと茹で、流水にさらし、さらに塩でもんでから水気をきる。 ② ①をしょうゆで和えたら完成。
人参	1/5本	千切り	
塩	少々		
しょうゆ	小さじ1		

・作り方は簡単ですが、子どもたちに人気メニューです★
・和える前に野菜を茹でたり、塩もみをしたりして水気をきることで、調味料がしっかりからみます。

小魚トースト

材料	分量	下準備	作り方
食パン(6枚切り)	3枚	半分に切る	① 食パンにⒶを塗り、オーブン（トースター）で表面をこんがり焼く。
ちりめんじゃこ	20ｇ	Ⓐ混ぜ合わせる	
マヨネーズ	大さじ2と小さじ1		

ちりめんじゃこの塩分が気になる場合は、湯通しをしてください。

人参クラッカー

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	1カップ弱（90ｇ）	Ⓐ合わせてふるう	① 人参に油とごまをよく混ぜる。 ② ①にⒶを加え、練らないように混ぜる。 ③ 天板にクッキングシートを敷き、生地を2～3㎝厚さにのばして、フォークで穴をあけ、切り分ける。 ④ 170℃に熱したオーブンに入れて20分位焼く。
ベーキングパウダー	小さじ1/2（1.8ｇ）		
油	大さじ1と1/3強		
人参	1/5本	すりおろす	
白いりごま	大さじ2強		

天板一面に生地をのばしてから包丁などで筋を入れて焼き、焼き終わって粗熱が取れたら筋に沿って割ることもできますよ。

ポンデケージョ(20個くらい)

材料	分量	下準備	作り方
白玉粉	１カップ強（１３０ｇ）		① 白玉粉に豆腐、塩、砂糖、油を加え、よく混ぜ合わせる。 ② ①にⒶとチーズを加え混ぜる。 ③ ②を２０等分して丸め、真ん中をへこませ、クッキングシートを敷いた天板にのせる。 ④ ２００℃に熱したオーブンで 15 分焼いて完成。
絹ごし豆腐	２００ｇ		
上新粉	１/２カップ（６５ｇ）	Ⓐ合わせてふるう	
ベーキングパウダー	小さじ1/２（1.８ｇ）		
塩	少々		
砂糖	大さじ2弱		
油	大さじ2強		
プロセスチーズ	８０ｇ	5㎜角に切る	

・チーズは生地に混ぜずに、おまんじゅうのあんこのように包んでもＯＫ！
・とろけるチーズやさけるチーズなどを使うとまた違った感じになります。

鬼スティック

材料	分量	下準備	作り方
強力粉	１/２カップ強（６０ｇ）	Ⓐボウルに入れて合わせてふるう	① Ⓐにぬるま湯を加え、生地が手につかなくなるまでよくこねる。 ② バター、黒いりごまを加えてよくこね、ひとつにまとめる。ラップで包み、常温で 15 分位寝かせる。 ③ 強力粉（分量外）を打ち粉にし、麺棒を使って生地を３㎜位の厚さにのばす。包丁で、長さ１０㎝、幅0.5～１㎝位に切る。 ④ クッキングシートを敷いた天板に③を並べ、１７０℃に熱したオーブンで、１５分位焼く。
薄力粉	１/４カップ強（３０ｇ）		
ドライイースト	２ｇ		
砂糖	大さじ1強		
塩	少々		
ぬるま湯	３５ml		
バター	大さじ1	冷蔵庫から出してやわらかくしておく	
黒いりごま	小さじ１		

生地を寝かせることでのばしやすくなります。

節分に合わせて、鬼の金棒をイメージしたおやつです。
細く切るとカリカリの食感、太めに切るとやわらかい食感になります。

ごぼうチップス

材料	分量	下準備	作り方
ごぼう	１本	スライサーなどで薄く切り水に浸す	① 水気をきったごぼうに、片栗粉をまぶして油で揚げる。 ② ①に塩と青のりをまぶして完成。
片栗粉	大さじ２		
揚げ油	適量		
塩	少々		
青のり（あおさ）	少々		

ポイント！

・ごぼうは切った後、水にさらすことで、あくが取れます。
・片栗粉は全体にまんべんなくまぶすようにするときれいに揚がります。※ビニール袋を使うと便利です！

マカロニかりんとう

材料	分量	下準備	作り方
早ゆでマカロニ	１００ｇ		① マカロニを油できつね色になるまで揚げる。 ② 鍋にⒶを入れて煮溶かす。 ③ ②に①を入れて弱火にかけ、全体にからませて完成。
揚げ油	適量		
黒砂糖	大さじ3強	Ⓐ合わせておく	
水	１０ml		

ポイント！

・ポリポリした食感で、よくかんで食べることができます！
・マカロニは揚げ過ぎると、苦くなってしまうので、揚げ過ぎに注意してください。
※余熱で火がとおるため、少し早めにとり出すとよいです。

岩石揚げ

材料	分量	下準備	作り方
さつま芋	1/2本	１㎝位の角切り	① 小麦粉以外の食材と調味料を混ぜ合わせる。均一に混ざったら、小麦粉も加えて混ぜる。 ② １８０℃に熱した油に、大きめのスプーンですくって落としながら揚げる。（一口大位の大きさ）
水煮大豆	３０ｇ	水気を切っておく	
ひじき（乾燥）	小さじ2	水で戻す	
人参	1/6本	１㎝位の角切り	
ちりめんじゃこ	１２ｇ		
小麦粉 1/2カップ強（６０ｇ） 砂糖 小さじ2 しょうゆ 大さじ1/2			
揚げ油	適量		

ポイント！

・人参は火がとおりにくいので、角切りにしたあと下茹でしておくとよいです。
・大豆の替わりに、枝豆やコーンを入れてもおいしいですよ！