

① かみかみかき揚げ

材料 (1人分)

たまねぎ	20g
ごぼう	10g
にんじん	5g
ピーマン	5g
さきイカ	5g
小麦粉	8g
溶き卵	2g
塩	少々
水	適量
揚げ油	適量

作り方

- ①たまねぎは、1cm幅のくし形に切りバラバラにほぐす。
- ②ごぼう、にんじん、ピーマンは、千切にする。
- ③さきイカは、2cmくらいに切る。
- ④ボウルに小麦粉、溶き卵、水、塩を入れて衣を作り、①～③を加えて混ぜる。
- ⑤フライパンに油を熱し、④をスプーンで入れて揚げる。



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❁ かき揚げに、噛みごたえのあるさきイカを入れてみました。
- ❁ 子どもたちは、「ちょっと噛みにくいけどおいしいなあ」「また、食べたいから作ってね」と言いながら、よく噛んで食べています。

⑫ れんこんきんぴら



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❁ 野菜は、小さく切らないで加熱しすぎないように仕上げています。
- ❁ 「こりこりしておいしいなあ」と子どもたちに好評です。

鳥取市立豊実保育園給食

材料
(1人分)

れんこん(水煮)	25g
にんじん	10g
糸こんにやく	20g
サラダ油	少々
だし汁	大さじ1
砂糖	少々
みりん	少々
しょうゆ	小さじ1/3

作り方

- ① れんこんは、いちよう切りにざっくり切る。
- ② にんじんは、せん切りにする。
- ③ 糸こんにやくは、適当に切り熱湯をかけ水切りをしておく。
- ④ フライパンを熱しサラダ油少々を入れ、にんじん、れんこんを炒める。次に糸こんにやくを入れて炒める。だし汁、調味料を加えて水分がなくなるまで煮る。

13 鶏肉のらっきょうソースかけ

材料 (1人分)

鶏肉	40g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	8g
らっきょう(みじん切り)	3g
たまねぎ(みじん切り)	5g
ゆで卵(つぶしたもの)	7g
パセリ	0.5g

作り方

- ①鶏肉に塩・こしょうして、オーブン180℃で25分焼く。
- ②らっきょうのみじん切り・つぶしたゆで卵・たまねぎみじん切り・マヨネーズを合わせてソースを作る。
- ③①に②をかけてパセリを振る。



おすすめ & かみかみ ポイント!

- ❖ 鶏肉を焼いて、ソースをかけるだけの簡単メニュー!!
- ❖ らっきょうが入っているので普通のタルタルソースよりあっさりしています。
- ❖ らっきょうが苦手な子も気づかないうちに食べています。

14 いかとマコモタケの和風パスタ



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❁ 町内で収穫水揚げされたいかやマコモタケを使って作りました。
- ❁ 噛めば、いかの旨みが口いっぱいに広がります。

岩美町保育所給食

材料
(1人分)

スパゲティー	25g
たまねぎ	30g
するめいか(生)	15g
マコモタケの佃煮	8g
しめじ	10g
ほうれん草	10g
にんじん	5g
にんにく	0.5g
オリーブオイル	1g
薄口しょうゆ	0.8g
塩	0.15g
こしょう	0.03g
コンソメ	0.5g

作り方

- ①たまねぎ→スライス、にんじん→千切り、しめじ→一口大、マコモタケの佃煮→一口大、するめいか→千切り、にんにく→おろして下ごしらえしておく。
- ②ほうれん草→ゆでて一口大に切る。
- ③スパゲティーをゆでてオリーブオイルを絡めておく。
- ④①をオリーブオイルで炒め、塩・こしょう・コンソメで味付けをする。
- ⑤④に③を入れて混ぜ、薄口しょうゆで味を調える。
- ⑥⑤に②のをのせる。

15 かみかみ天ぷら

若桜町かみかみ給食

材料
(1人分)

切干大根(細切りの物) …… 10g
刻み昆布 …… 1~2g
さきイカ …… 5g
天ぷら粉 …… 適量
油
A { ちりめんじゃこ …… 適量
にんじん …… 3g
水煮大豆 …… 10g



作り方

- ①切干大根、刻み昆布は水で戻し、4~5cmくらいに切り、水気は絞っておく。
- ②さきイカはさっと熱湯をかけ、4~5cmくらいに切っておく。
- ③天ぷら粉は、水で衣を作り、その中へ材料(Aと①、②)を入れ合わせておく。
- ④170℃位の油できつね色になりカリッとするまで揚げる。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❖ 切干大根とさきイカを使うことで、噛む回数がより増えます。
- ❖ 揚げる際に平らな形で揚げると、よりカリッと揚がります。

16 かみかみお好み焼き



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❁ ホットケーキの粉で焼いてもおいしいです。
(その際は、豚肉より桜えび等のほうがおいしいです。)

若桜町かみかみ給食

材料
(1人分)

切干大根	20g
キャベツ	30g
薄力粉(おこのみ粉)	大さじ7
水	大さじ5
青のり	適量
かつおぶし	適量
お好みソース	適量
マヨネーズ	適量
A	
もやし	5g
豚肉	15g
ちりめんじゃこ	適量

作り方

- ①切干大根は水で戻し4～5cm位に切り、水分は絞っておく。
- ②キャベツは千切りにする。
- ③粉に水を入れ生地を作り、その中へ材料(Aの材料と①、②)をすべて入れ焼く。
- ④お好みで青のり、かつおぶし、ソース、マヨネーズをかける。

⑰ れんこんのきんぴら

智頭町立諏訪保育園

材料
(1人分)

れんこん	31.3g
ゴマ油	0.8g
枝豆むき身	6g
にんじん	3g
砂糖	0.8g
濃口しょうゆ	1.0g
かつお節	0.5g

作り方

- ①れんこんはいちょう切りにして水にさらしておく。
- ②れんこん・にんじんは、ゆですぎないようにゆでしておく。
- ③枝豆もゆでしておく。
- ④②③をゴマ油で軽く炒め、砂糖、しょうゆで調味し、かつお節を振る。



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❖ れんこんの食感がなんとも言えないサクサク感と歯ごたえで、咀嚼の回数が増加します。
- ❖ かつお節を振ることでゴマとは違う食感が味わえます。

18 大豆すーぷ



智頭町立諏訪保育園

材料 (1人分)

乾燥大豆	20g
じゃがいも	15.9g
トマト	10.3g
たまねぎ	15.0g
にんじん	6.0g
水	150cc
コンソメ	0.7g
塩	0.4g
パセリ	0.3g

作り方

- ①乾燥大豆をもどしてゆでておく。
- ②トマトは湯むきしておく。
- ③じゃがいも・たまねぎ・にんじんはいちょう切りにしておく。
- ④鍋に①②③を入れ、煮て最後に塩・コンソメで味を調える。
- ⑤仕上げにパセリのみじん切りをのせる。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❁ 乾燥した大豆を使うことで、歯ごたえもありカミカミにぴったりです。
- ❁ 箸の使い方の練習にもなります。

19 切干大根としめじのサラダ

八頭町保育所給食部会

材料
(1人分)

切干大根 …………… 5g
しめじ …………… 15g
ツナ(缶詰)(オイルごと) ……… 8g
かいわれ大根 …………… 15g
ごま …………… ひとつまみ
レモン汁 …………… 少々

作り方

- ①切干大根をもどし、小房に分けたしめじとゆでる。
- ②①、ツナ、かいわれ大根、ごまを混ぜ合わせる。
- ③レモン汁で味をととのえる。



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❖ 八頭町産のしめじを取り入れました。
- ❖ 噛みごたえをなくさないよう、材料をゆで過ぎないことがポイントです。

⑳ 大豆と小煮干しの磯和え



八頭町保育所給食部会

材料 (1人分)

ゆで大豆	10g
片栗粉	小さじ1/3
小煮干し	5g
揚げ油	適宜
A	
濃口しょうゆ	小さじ1/6
砂糖	小さじ1/2
ごま	ひとつまみ
青のり	少々
水	1.5ml

作り方

- ①ゆで大豆に片栗粉をまぶし、170℃の油でカラッと揚げる。
- ②小煮干しも油でさっと素揚げにする。
- ③Aをひと煮立ちさせて大豆を入れ、青のりをからませ、小煮干しも混ぜ合わせる。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

❁ おやつとしても食べられる、甘辛い味付けです。