

# もくじ

## ● ● ● ご は ん ● ● ●

- ①ゼリー!?マフィンサンド・・・・・・・・・・ 2
- ②小松菜のジュノベーゼ・・・・・・・・・・ 2
- ③親子でダブル小松菜サンド・・・・・・・・・・ 3

## ● ● ● ス ー プ ● ● ●

- ④かぼちゃのポタージュ青大豆風味・・・・・・・・ 4
- ⑤大豆のチリコンカン・・・・・・・・・・ 4

## ● ● ● お か ず ● ● ●

- ⑥豆乳茶碗蒸し・・・・・・・・・・ 5
- ⑦ガトーインビジブルとすりながし・・・・・・・・ 5
- ⑧蓮の実とレンコンのナゲット・・・・・・・・・・ 6

## ● ● ● お や つ ● ● ●

- ⑨青大豆風味チョコ入りスコーン・・・・・・・・ 7
- ⑩きな粉と大豆を使った豆団子・・・・・・・・ 7
- ⑪スティック春巻き・・・・・・・・・・ 8
- ⑫行田の和ティラミス・・・・・・・・・・ 8
- ⑬枝豆プリン・・・・・・・・・・ 9
- ⑭はすの実入りずんだもち・・・・・・・・・・ 9
- ⑮行田大豆のヘルシースフレチーズケーキ・・ 10
- ⑯青大豆の豆腐プリン・・・・・・・・・・ 10
- ⑰おやき・・・・・・・・・・ 11
- ⑱小松菜とバナナのパウンドケーキ・・・・・・・・ 11
- ⑲季節のプチケーキ・・・・・・・・・・ 12
- ⑳プチどら焼き・・・・・・・・・・ 13

## ● ● ● そ の 他 ● ● ●

- \* 蓮ごはんと甘口カレー・・・・・・・・・・ 14
- \* ひとくちゼリーフライ・・・・・・・・・・ 14

1 特産品：ゼリーフライ、おから

## ゼリー！？マフィンサンド

行田市のB級グルメのゼリーフライをサンドイッチにし満腹感のあるレシピにしました。素揚げにしたレンコンで食感にアクセントを加えました。<1年生 浅野菜那>

エネルギー  
402Kcal

塩分  
1.9g



2 特産品：小松菜

## 小松菜のジェノベーゼ

エネルギー  
771Kcal

塩分  
1.3g

バジルだと癖がありあまり食べられないため、小松菜にして食べやすくした。  
<1年生 新井綾乃>

大型調理器具：ミキサー



3

特産品：小松菜

## 親子でダブル小松菜サンド

エネルギー  
200Kcal塩分  
0.8g

公園で遊んで少し小腹がすいたな、などちょっとした軽食がほしい時に子供さんはジュースお母さんまたはお父さんはコーヒー・紅茶といっしょに、この小松菜サンドがお勧めです。

小松菜のサンドイッチはあまり聞きませんが、小松菜のシャキシャキ感が楽しめ、野菜がたくさん入っているのでヘルシーです。また、卵サンドとツナサンドの二つの味が楽しめます。

卵サンドは、ツナサンドと味が似ないように塩気があり深みのあるソース味とトマトでさっぱり食べれるようにしました。ツナサンドは、マヨネーズでまろやかな味になっています。

<2年生 佐久間友美>



4 特産品：青大豆粉

## かぼちゃのポタージュ 青大豆風味

青大豆粉の独特な風味をかぼちゃの甘味で補い、子どもでも飲みやすいようにしました。  
<1年生 佐藤知佳>

大型調理器具：ミキサー

エネルギー  
124Kcal

塩分  
0.7g



5 特産品：大豆

## 大豆のチリコンカン

柔らかく煮た具材で、離乳食後期でもとりわけできるレシピです。  
<1年生 山本美基野>

エネルギー  
155Kcal

塩分  
1.6g



エネルギー  
203Kcal

塩分  
1.4g

6 特産品：大豆

## 豆乳茶碗蒸し

小松菜を細かく刻んだことによって、歯ざわりをよくし豆乳のまろやかさと、大豆の食感とマッチする1品です。行田市の名産品でほとんど作られているため、行田市を感じられるように努めました。〈2年生 遠藤優斗〉

大型調理器具：オーブン（スチーム機能）

7 特産品：豆腐、豆乳

## ガトーインビジブルと すりながし

野菜とベーコンを積み重ねたチーズ味のケーキです。色々な野菜を敷き詰めるとカラフルで美味しさUP！

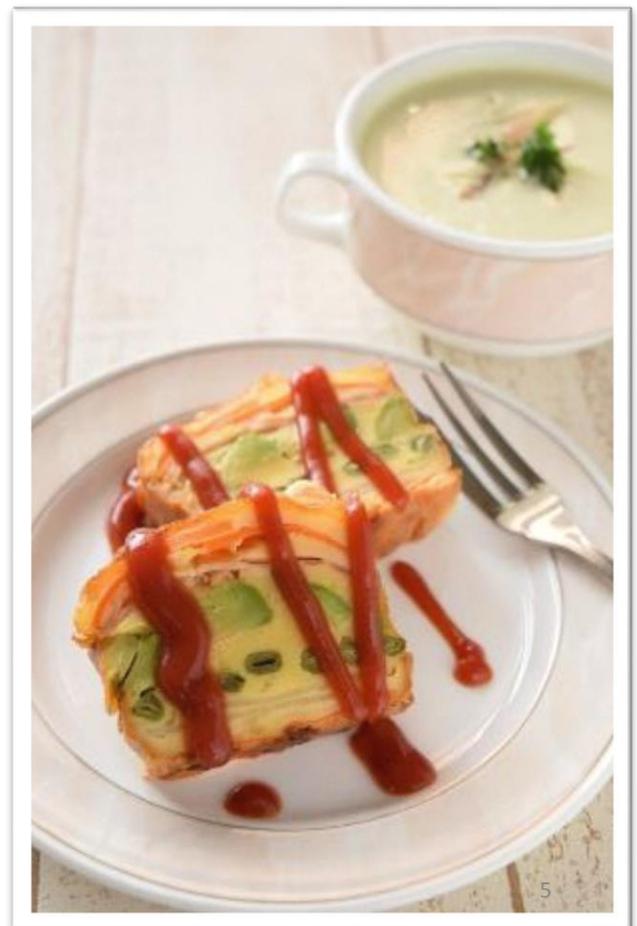
豆腐とトウモロコシを白だして味付けしたすりながしは大人向けの冷静スープです。

〈教員 関口祐介〉

大型調理器具：ミキサー、オーブン

エネルギー  
410Kcal  
116Kcal

塩分  
2.7g  
1.6g





エネルギー  
157Kcal

塩分  
0.4g

8

特産品：蓮の実

## 蓮の実とレンコンのナゲット (3個)

古代蓮の里をイメージして、蓮の実とレンコンを加えたナゲットにしました。片手でぱくぱく食べられて、子供たちにも食べやすいと思います。<教員 中里見真紀>

大型調理器具：フードプロセッサー



エネルギー  
346Kcal

塩分  
0.6g

9 特産品：青大豆粉

## 青大豆風味チョコ入り スコーン（2個）

青大豆粉を入れすぎるとパサパサになってしまうので、しっとりかつ青大豆の風味を感じられるよう青大豆粉の割合を調整しました。チョコレートを入れることで子供でも食べやすいスコーンとしました。

<1年生 佐藤知佳>

大型調理器具：オーブン

10 特産品：大豆、きな粉

## きな粉と大豆を使った豆団子 （3個）

エネルギー  
286Kcal

塩分  
0.1g

行田市の名産の大豆を使った団子です！もちもちした食感をお楽しみください。

<2年生 松原健翔>

大型調理器具：フードプロセッサー





エネルギー  
284Kcal

塩分  
0.5g

11

特産品：大豆、きな粉

## スティック春巻き（4本）

（大豆とクリームチーズ、きな粉クリームと黒豆）

手づかみで食べられて、さくさくとした食感で幼児期の噛む練習にもなればと思い考案しました。

また、季節によって具材をアレンジすることもできます。<1年生 山本美基野>



エネルギー  
453Kcal

塩分  
0.4g

12

## 行田の和ティラミス

豆腐を使ってカロリーを抑えたレシピにしました。豆腐の風味を感じてもらうために豆腐クリームには砂糖を控えめにし、下に敷いたスポンジに黒糖シロップを使って甘さをプラスしました。老若男女食べやすい味です。

<1年生 浅野菜那>



エネルギー  
454Kcal

塩分  
0.2g

13 特産品：青大豆の枝豆

## 枝豆プリン

行田市の特産品である枝豆を使っています。幼児でも食べられるように口溶けがなめらかなプリンにしました。また、枝豆だけだと食べにくいと思ったので砂糖と生クリームを加えました。

プリンなのでテイクアウトも可能ですし、調理器具は鍋とミキサーだけなのでとても簡単に作ることができます。

<1年生 宮原楓彩>

大型調理器具：ミキサー

14 特産品：蓮の実、青大豆の枝豆

## はすの実入りずんだもち

できるだけ行田市の特産品を使おうと工夫しました。そのため最初は古代米を使って餅を作ろうと思いましたが、対象者にこどもがいるため白玉に変更しました。

調理場があまり広くないので、調理工程があまり多くないものにしました。またずんだ餡は作りおきができるので、注文が来た際白玉だけ茹でてもらえばすぐに提供できます。

器は紙コップなどに入れてもらえばテイクアウトも可能かと思います。

<1年生 近藤静香>

大型調理器具：フードプロセッサー

エネルギー  
171Kcal

塩分  
2.0g





エネルギー  
217Kcal

塩分  
0.3g

15

特産品：きな粉、豆腐

## 行田大豆の ヘルシースフレチーズケーキ

牛乳を使う代わりに豆腐を使って行田市名産の大豆を使った豆腐の味をほんのり感じられるようにするとともに、女性に嬉しい低カロリーレシピにしました。

<1年生 浅野菜那>

大型調理器具：オーブン

16

特産品：豆腐

## 青大豆の豆腐プリン

エネルギー  
161Kcal

塩分  
0.1g

行田市の青大豆入りの豆腐を使って子供からお年寄りまで楽しめるプリンを作りました。豆腐の風味とひと味変わった和風のプリンをお楽しみください。

<2年生 荒川有津希>

大型調理器具：ミキサー、電子レンジ





エネルギー  
219Kcal

塩分  
0.6g

17 特産品：蓮の実

## おやき

蓮の実の利用、簡単に作れる、持ち歩き、持ち帰り可能。食感を生かしたものと「あん」にしたものの2種類があります。

<1年生 坂本茉柚>

大型調理器具：ミキサー



エネルギー  
194Kcal

塩分  
0.1g

18 特産品：小松菜

## 小松菜とバナナの パウンドケーキ

小松菜の苦みをなくすために、バナナを入れ野菜嫌いな子供でも食べやすい味にしました。サラダ油をオリーブオイルに変えヘルシーに、牛乳を豆乳に変え牛乳アレルギーでも食べられるようにしました。クルミを入れることで食感を出し、甘みを引き立たせました。

<1年生 新井綾乃>

大型調理器具：オーブン、ミキサー



19

特産品：イチゴ、イチジク  
ブルーベリー

## 季節のプチケーキ

大型調理器具：オーブン

旬の果物を楽しめるように考えました。ノーマルの紅茶味に季節の果物のジャムを入れて、季節ごとに変った味が楽しめます。イチゴやオレンジ（マーマレード）、イチジク、ブルーベリーなど。ノーマルのチーズケーキには夏や秋はサツマイモを入れて季節で楽しめるようにしました。

### ●プチケーキ(紅茶、ブルーベリー味)(2個)

紅茶のプチケーキで、季節によって行田市で採れる果物のジャムを入れることで時期によって異なった味を感じられる。混ぜて焼くだけで、簡単だし、1つが小さいのでラッピングなどをして公園などで食べられるようにしました。

エネルギー  
146Kcal

塩分  
0.3g

### ●チーズのプチケーキ(2個)

紅茶のプチケーキと一緒に販売し、2つの種類がえらべるようにしました。紅茶のプチケーキ同様、混ぜて焼くだけですが、ひと休みする際などお手軽に食べられるようにしました。

エネルギー  
235Kcal

塩分  
0.5g

### ●薩摩芋のチーズのプチケーキ(2個)

チーズのプチケーキに薩摩芋を入れ秋限定で楽しめるようにしました。チーズを蒸す手間は増えるけど後は全て一緒の作り方で、クリームチーズと薩摩芋の甘さがマッチしてとても美味しくできました。

エネルギー  
184Kcal

塩分  
0.4g

20

特産品：枝豆、れんこん

## プチどら焼き（3個）

エネルギー  
182Kcal

塩分  
0.2g

行田産の枝豆を使用した一口サイズのどら焼きです。生地にはレンコンを摩り下ろして加え、もちもちとした食感になっています。一口サイズなので子どもでも食べやすいです。  
<佐藤 英文>



## ● ● ● その他 ● ● ●

試食がなく、審査の結果点数が低かったため21位以下だったメニューですが、委員から「気になる」との意見をいただいたメニューです。

\* 特産品：蓮の実、豆乳、豆腐

### 蓮ごはんと甘口カレー

エネルギー	塩分
400kcal	0.0g
130Kcal	2.1g

ルゥを使わず、カレー粉・梨の果汁・豆乳で煮込みました。ご飯はレンコンと蓮の実を加えることでホクホク感をUP！小麦や卵にアレルギーのある方も召し上がれます。  
<教員 関口祐介>

大型調理器具：フードプロセッサー



\* 特産品：フライ、小松菜、おから

### ひとくちゼリーフライ（5個）

エネルギー	塩分
217Kcal	2.1g

中に小松菜や野菜のみじん切りを入れ、野菜嫌いの子供たちが野菜をたくさん取れるように1口サイズのゼリーフライにしました。  
<教員 中里見真紀>

大型調理器具：フードプロセッサー

