

#食っていいね

～家族そろっていただきます～

共食 レシピ集



共食とは「みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べること」です。

「共食」は、食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。



レシピの見方

「共食レシピ集」は、みんなで一緒に作り、食卓を囲んで会話を楽しみながら、共に食べることができる料理を掲載したものです。

七夕★そうめん

～味付け 手まり そうめん～



家族が食卓を囲んで食事をする以外にも、様々な人と共食する機会を持つことは重要です。
共食をする**機会（場所）**をアイコンで表示しています。



手まり そうめん 1 個分

つくだ煮味 51kcal 食塩相当量0.2g

たらこ味 49kcal 食塩相当量0.3g

赤しそ味 52kcal 食塩相当量0.2g

かに風味かまぼこ

星型にんじん

材料（作りやすい分量）

- そうめん 3束 (150g)
- つくだ煮味 { のりのつくだ煮 小さじ2
ごま油 小さじ1
- たらこ味 { たらこ 10g
マヨネーズ 小さじ1
めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ1/2 (弱)
- 赤しそ味 { 赤しそふりかけ 1g
ツナ缶 (油漬け) 約1/3缶 (20g)

POINT

七夕の行事食である「そうめん」を使用した料理。
そうめんに味付けをして、手まりのように丸め、最後にトッピング。
みんなで食卓を囲み、夏の行事食を楽しめます。

作り方

- 1 そうめんは記載時間通りにゆで、ザルに移し、流水でよくもみ洗いして、水切りをする。
- 2 それぞれの味付けの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- 3 そうめんは、3等分にして、2とあえる。
- 4 それぞれを4等分に分け、フォークで巻いて盛り付け、トッピング (星型にんじんやチーズなど) で仕上げる。



中央区保健所

共食は食について学べる機会となります。
共食を通じて、**伝えたいこと**をアイコンで表示しています。



食べやすい量のエネルギーと食塩相当量を記載しています。

料理のポイントを紹介しています。

七夕★そうめん

～味付け 手まり そうめん～

おうちで共食



行事食



手まり そうめん 1 個分

つくだ煮味 51kcal 食塩相当量0.2g

たらこ味 49kcal 食塩相当量0.3g

赤しそ味 52kcal 食塩相当量0.2g

かに風味かまぼこ

星型にんじん

材料（作りやすい分量）

そうめん	3束（150g）						
つくだ煮味	<table><tr><td>のりのつくだ煮</td><td>小さじ2</td></tr><tr><td>ごま油</td><td>小さじ1</td></tr></table>	のりのつくだ煮	小さじ2	ごま油	小さじ1		
のりのつくだ煮	小さじ2						
ごま油	小さじ1						
たらこ味	<table><tr><td>たらこ</td><td>10g</td></tr><tr><td>マヨネーズ</td><td>小さじ1</td></tr><tr><td>めんつゆ（3倍濃縮）</td><td>小さじ1/2弱</td></tr></table>	たらこ	10g	マヨネーズ	小さじ1	めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ1/2弱
たらこ	10g						
マヨネーズ	小さじ1						
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ1/2弱						
赤しそ味	<table><tr><td>赤しそふりかけ</td><td>1g</td></tr><tr><td>ツナ缶（油漬け）</td><td>約1/3缶（20g）</td></tr></table>	赤しそふりかけ	1g	ツナ缶（油漬け）	約1/3缶（20g）		
赤しそふりかけ	1g						
ツナ缶（油漬け）	約1/3缶（20g）						

POINT

七夕の行事食である「そうめん」を使用した料理。
そうめんには味付けをして、手まりのように丸め、最後にトッピング。
みんなで食卓を囲み、夏の行事食を楽しめます。

作り方

- 1 そうめんは記載時間通りにゆで、ザルに移し、流水でよくもみ洗いして、水切りをする。
- 2 それぞれの味付けの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- 3 そうめんは、3等分にして、2とあえる。
- 4 それぞれを4等分に分け、フォークで巻いて盛り付け、
トッピング（星型にんじんやチーズなど）で仕上げる。



中央区保健所 (R4.5)

七夕★そうめん

～つけ汁のアレンジ～

おうちで共食



行事食



千切りにしたピーマンをそうめんと一緒にゆでて加えると、お子様でも苦みを気にせず、いただけます。

つけ汁1/4量

カルボナーラ風味	66kcal	食塩相当量0.4g
白だしレモン味	4kcal	食塩相当量0.8g
トマト味	18kcal	食塩相当量0.4g

材料・下準備（作りやすい分量）

カルボナーラ風味	卵	2個
	無調整豆乳	200ml
	顆粒コンソメ	小さじ1
	粉チーズ	大さじ1
	ゆでた星型にんじん	適宜
白だしレモン味	レモン汁	大さじ1
	白だし	大さじ2
	水	200ml
	こねぎ	適宜：小口切り
トマト味	トマト	1/2個(100g)：角切り
	トマトジュース	200ml
	水 (食塩無添加)	100ml
	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1弱

POINT

七夕の行事食である「そうめん」のつけ汁をアレンジしました。色々な味を楽しみながら、みんなで食べることができます。



作り方

【カルボナーラ風味】

- 鍋に卵を割り入れ、よく溶く。
- 1にその他の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- 中火で加熱し、鍋の周りが固まってきたら、火を止め、すぐに器に移し替え、ゆでた星型にんじんのをのせる。

【白だしレモン味】 【トマト味】

- 全ての材料を混ぜ合わせる。

ホットプレートで!サン・ゴー・マル 350オムライス



ホットプレートで、みんなで
楽しく作り、共食できます

1/4量 281kcal 食塩相当量0.7g

材料・下準備 (作りやすい分量)

バター	10g	} A 粗みじん切り
たまねぎ	1/2個 (100g)	
ピーマン	約1と1/2個 (50g)	
にんじん	約1/3本 (50g)	
ベーコン	2枚	
トマト	1個 (200g) : 角切り	} B 混ぜ合わせる
トマトケチャップ	大さじ2	
ごはん	茶碗2杯分 (300g)	
卵	3個	
牛乳	大さじ2	
油	適量	

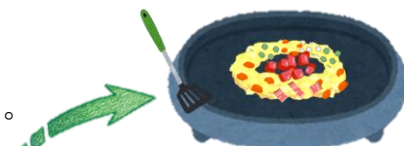


POINT

主食・主菜・副菜がそろった1品で、
中央区食育野菜キャラクター
〈トマトサン(3)・ピーマンゴー(5)・
にんじんマル(0)〉のトマト、
ピーマン、にんじんを使用しています。

作り方

- 1 ホットプレートを加熱してバターを溶かし、Aを炒める。
- 2 全体に火が通ったら、土手を作り、真ん中にトマトとケチャップを入れて、崩しながら炒める。
- 3 2にごはんを入れて炒め、中央に集める。
- 4 鉄板のまわりをキッチンペーパーでふき取り、油をまわし入れる。
- 5 火を止め、ごはんのまわりにBを流し入れ、ふたをして蒸らす。



いなり寿司

おそとで共食



和食



いなり寿司 1個分

鮭いなり寿司 148kcal 食塩相当量0.5g

じゃこいなり寿司 137kcal 食塩相当量0.6g

しば漬けいなり寿司 130kcal 食塩相当量0.4g

材料・下準備（いなり寿司12個分）

米	2合	A 砂糖が溶けるまでよく混ぜる
酢	大さじ3	
砂糖	大さじ1	
油揚げ	6枚：熱湯をかけ、油抜きをし、半分に切る	B 合わせておく
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
水	100ml	

【鮭いなり寿司の具 4個分】

鮭フレーク・・・20g

ごま・・・小さじ1

【じゃこいなり寿司の具 4個分】

じゃこ・・・15g

塩昆布・・・小さじ1(2g)

【しば漬けいなり寿司の具 4個分】

しば漬け・・・15g:刻む

大葉・・・3枚:千切り

作り方

- 1 米は少し硬めに炊き、Aを回し入れ、しゃもじで切るように混ぜる。
- 2 耐熱容器にBと油揚げを入れ、上から押さえながらよく染み込ませる。ラップをせず、電子レンジ(600W)で約3分程度加熱し、油揚げを菜箸で上下ひっくり返して、味が染み込むように冷ましておく。
- 3 1の酢飯を3等分に分け、3種類の具の材料をそれぞれ入れて、混ぜ合わせる。
- 4 2の油揚げの中にそれぞれの具を詰める。



中央区保健所 (R4.5)

サンドイッチ

～ かつおのカレーマヨソテー サンド～

おそとで共食



旬



晴れた日にはサンドイッチを持って
みんなでわいわいピクニック

1 人分 144kcal 食塩相当量0.8g

材料（4人分）

かつお（刺身用）・・・120g
塩・・・・・・・・・・少々
カレー粉・・・・・・・・小さじ1/2
小麦粉・・・・・・・・小さじ1
マヨネーズ・・・・・・・・小さじ1
ロールパン・・・・・・・・4個
サラダ菜・・・・・・・・4枚
トマト・・・・・・・・小1個（150g）

POINT

カレー粉で味付けしたかつおを
マヨネーズで焼き、野菜と一緒に
ロールパンでサンドしました。

かつおの旬は春と秋です。
ぜひ、旬の時期に美味しいかつおを
使用してみてはいかがでしょうか。

作り方

- 1 かつおに塩・カレー粉・小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンを熱し、マヨネーズで1のかつおを両面焼く。
- 3 ロールパンに切り込みを入れて、サラダ菜・トマト・焼いたかつおを挟む。

サンドイッチ

～ かぼちゃサラダの くるくるサンド～

おそとで共食



旬



2人分 274kcal 食塩相当量0.8g

材料（2人分）

かぼちゃ 150g：一口大に切る
ツナ缶（油漬け） 1缶（70g）
マヨネーズ 大さじ1
黒こしょう 少々
サンドイッチ用パン 4枚

POINT

かぼちゃサラダを
パンでくるくる巻きました。
かぼちゃは1年中、出回って
いますが、国産のかぼちゃは
夏に収穫され、秋冬においしく
なるそうです。

作り方

- 1 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ（600w）で5分程度加熱する。
- 2 スプーンでつぶし、ツナ缶を油ごと入れ、マヨネーズ・黒こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- 3 ラップを広げ、パンを置き、2を塗る。
- 4 手前からくるくると巻き、ラップで包む。



サンドイッチ

～ブルーベリー サンド～

おそとで共食



旬



1人分 エネルギー178kcal 食塩相当量0.6g

材料（4人分）

クリームチーズ 100g：常温に戻す
ブルーベリージャム 大さじ1と1/2
ブルーベリー 50g
サンドイッチ用パン 8枚

POINT

フレッシュなブルーベリーを使用したサンドイッチ。
デザート感覚で食べられます。
ブルーベリーの旬は夏。
旬の時期にお楽しみください。

作り方

- 1 クリームチーズは泡立て器でクリーム状に混ぜ、ブルーベリージャムを加えてさらに混ぜる。
- 2 パンに1を塗り、ブルーベリーをのせ、サンドする。



いちごジャムと
いちごに変えても
おいしく
いただけます。

手作り ★ のりの佃煮



のりの佃煮を
味付け代わりに♪



1食分(小さじ1) エネルギー 13kcal 食塩相当量 0.4g



とりのつくね



卵焼き



ほうれんそうのあえもの

材料(出来上がり120g分)

焼きのり(小さくちぎっておく)・・・5枚
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ(200ml)
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
めんつゆ(3倍濃縮)・・・・・・・・大さじ2

POINT

江戸時代から保存食として
食されてきた「佃煮」は、
佃島(現中央区佃周辺)にちなんで
生まれた東京の名産品*と言われています。
是非、ご家庭で作ってみてください。

※農林水産省ホームページ参照

作り方

- 1 鍋に全ての材料を入れて火にかける。
- 2 よく混ぜながら、水分を飛ばし煮詰める。



生地から作る 手作りピザ

おうちで共食



作り方



お好みの具材をトッピング♪
アレンジして楽しもう！



1枚分 エネルギー 255kcal 食塩相当量 1.1g

材料

〈 ピザ生地 〉 直径約15cm 2枚分

薄力粉 50g

強力粉 50g

ベーキングパウダー 小さじ1(4g)

水 大さじ3~4(50ml)

〈 具 〉 野菜ピザ 1枚分

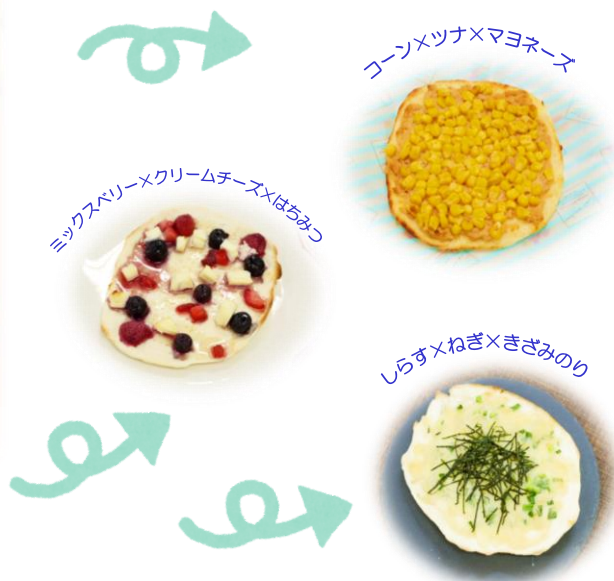
ケチャップ 小さじ1

ミニトマト 2個(30g) : 4等分に切る

ピーマン 5g : 薄切り

玉ねぎ 15g : 薄切り

ピザ用チーズ 20g



POINT

発酵なしで生地が完成するので、
お子さんと一緒に手軽に作れます。
休日に家族みんなで
ピザ作りはいかがですか。

作り方

〈 ピザ生地 〉

- 1 大きめのボウルに薄力粉・強力粉・ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- 2 水を加えて混ぜ、まとまってきたら手でこねて2等分し、丸める。
- 3 打ち粉(分量外)をしたまな板に生地を置き、上からも打ち粉をかけ、麺棒で薄く伸ばし、フォークなどで全体に穴を開ける。

〈 野菜ピザ 〉

- 1 ケチャップを塗って具をのせ、チーズをかける。
- 2 オーブントースター(1000W)で5分程度焼く。