

親子でわくわく クッキング

— 食育で5つの力をゲットしよう!! —



《 きょうのメニュー 》

- ・ラップおにぎり (流山産のお米)
- ・夏野菜たっぷりおみそ汁
- ・カラフル野菜の付け合せ
(ツナのディップ付き)
- ・えだ豆 (流山産)

日にち：平成29年7月26日 (水)

時 間：10:00~

場 所：流山市保健センター

一人分の栄養価

エネルギー	672	キロカロリー	脂 質	16.1	グラム
たんぱく質	29.7	グラム	食塩相当量	2.7	グラム

今日のお米は、
流山産こしひかりです！

★ ラップおにぎり

共通の材料

4人分

ごはん	720g
えだまめ	8つぶ
くろまめ	8つぶ
にんじん	適量
さくらでんぶ	適量
ラップ	適量
ビニタイ	8本

〈 下じゅんぴ 〉

- ・ごはんを90gずつ（1人＝2こ）ラップにつつんで、ごはんボールを作る。
- ・顔をつくる材料のにんじんはうすく切りサッとゆでて口の形に切っておく。

ごはん
ボール
90g

ごはん
ボール
90g

〈 とりそぼろごはんの材料 〉 4人分

ごはんボール	4こ
とりひき肉	100g
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1/2
みりん	小さじ2

〈 つくりかた 〉

- 1、とりひき肉をよくいため、しょうゆ・さとうみりんを入れ、そぼろをつくる。
- 2、ごはんボールに、えだまめ、またはくろまめで目をつくる。にんじんで口を、さくらでんぶでほっぺをつくる。
- 3、ラップで顔をつつみ、上の部分にそぼろをのせる。ラップをしばってビニタイをむすぶ。

〈 さけそぼろごはんの材料 〉 4人分

ごはんボール	4こ
さけフレーク	40g
マヨネーズ	小さじ2

〈 つくりかた 〉

- 1、さけフレークとマヨネーズをよく混ぜる。
- 2、ごはんボールに、えだまめ・またはくろまめで目をつくる。にんじんで口を、さくらでんぶでほっぺをつくる。
- 3、ラップで顔をつつみ、上の部分に1をのせる。ラップをしばってビニタイをむすぶ。

★ 夏野菜たっぷりおみそ汁



< 材 料 > 4人分

< 切りかた・じゅんび >

{	かぼちゃ	160g	...	たねをとり、ひとくち大に切る。
	にんじん	40g	...	かわをむき、あつめのいちよう切りにする。
	とうがん	120g	...	かわをむき、たねをとってひとくち大に切る。
	たまねぎ	80g	...	かわとへたをとり、食べやすい大きさに切る。
	オクラ	40g	...	サッとゆで、こぐち切りにする。
	みそ	32g		
	だし汁	600ml	...	水にたいして3%のけずり節でだしをとる。

例) 水3カップ(600ml) : けずり節18g

< つくりかた >

- 1、だし汁に、オクラ以外の野菜をいれ、にんじんがやわらかくなるまでにする。
 - 2、みそを入れ、ひとにたちさせる。もりつけの時にオクラをちらす。
- ※ みそをいれたら火を弱めましょう。

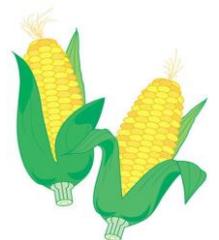
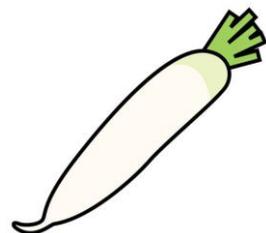


★ カラフル野菜の付け合せ+ツナのディップ

< 材 料 > 4人分

< 切りかた・じゅんび >

きゅうり	80g	}	ステック状に切る。 (ひとり2本ずつ)
にんじん	80g		
だいこん	80g		
プチトマト	8こ	...	よくあらって、ヘタをとる。
とうもろこし	1本	...	1本を4等分にする。
キャンディーチーズ	8こ		



***** ディップソース *****

A {	ケチャップ	20g (小さじ4)
	マヨネーズ	24g (大さじ2)
	ツナ	80g
	ブラックペッパー	少々

- 1、Aをよく混ぜてディップソースをつくり、カップにいれる。
- 2、色々な野菜につけて食べましょう。