

# おやこ 親子でわくわくクッキング

しょくいく      ちから  
食育で5つの力を  
ゲットしよう!!



た      もの      ちから  
・食べ物をえらぶ力

た      もの      ちから  
・食べ物の味がわかる力

☆      りょうり      ちから  
・料理ができる力

た      もの      いのち      かん      ちから  
・食べ物の命を感じる力

げんき      ちから  
・元気なからだがわかる力



きょう      こんだて  
今日の献立

ひとりぶん      えいようか  
1人分の栄養価

- にくま      肉巻きおにぎり
- こまつな      小松菜たっぷりシュウマイ
- こまつな      こまつな和え
- ゴロゴロ野菜スープ
- くだもの      果物（キウイフルーツ）

エネルギー      656 キロカロリー  
たんぱく質      26.6 グラム  
脂質      22.2 グラム  
しょくえんそうとうりょう      2.2 グラム  
食塩相当量

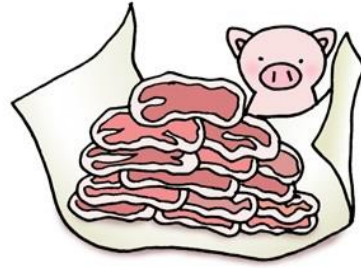
にちじ      れいわ      ねん      がつ      にち      ど  
日時：令和6年6月15日（土） 10:00～

ばしょ      ほけん  
場所：保健センター

## にくま 肉巻きおにぎり

《 材 料 》 2人分 1人2コ 《 切り方・下準備 》

|       |      |        |                  |
|-------|------|--------|------------------|
| ごはん   | 240g | …      | 1ケ60gのおにぎりを4コ作る。 |
| 豚ロース肉 | 60g  |        |                  |
| A {   | しょうゆ | 小さじ 1  |                  |
|       | さとう  | 小さじ1強  |                  |
|       | みりん  | 大さじ1/2 |                  |
|       | 酒    | 小さじ 1  |                  |
|       | ゴマ油  | 小さじ1/2 |                  |
|       | 白ゴマ  | 少々     |                  |
|       | 青のり  | 少々     |                  |



《 作り方 》

1. ごはんを4等分にする。
2. ラップでごはんを包み、丸いおにぎりを作る。
3. おにぎりに肉をまいて、形をととのえる。
4. Aの調味料を合せておく。
5. フライパンにゴマ油をひき、3のおにぎりをころがしながら焼く。
6. 5のおにぎりにAの調味料をかけ、照りがでるまで焼く。
7. 皿に盛り付けし、青のり・白ゴマをかける。



## こまつなあえ

《 材 料 》 2人分 《 切り方・下準備 》

|         |        |   |               |
|---------|--------|---|---------------|
| 小松菜     | 80g    | … | さっと茹でて3cmに切る。 |
| ツナ（水煮缶） | 24g    |   |               |
| かつお節    | 1g     |   |               |
| ポン酢     | 小さじ1/2 |   |               |



《 作り方 》

1. 小松菜・ツナ・かつお節にポン酢を加えあえる。

# カルシウムたっぷりシュウマイ

《 材 料 》 2人分 1人4コ 《 切り方・下準備 》

|         |       |         |                  |
|---------|-------|---------|------------------|
| 豚ひき肉    | 80 g  |         |                  |
| スキムミルク  | 小さじ 2 |         |                  |
| 小松菜     | 40 g  | …       | みじん切りにし、ギュッとしぼる。 |
| 玉ねぎ     | 40 g  | …       | みじん切りにする         |
| ホールコーン  | 12 粒  | …       | かざりつけに使う         |
| A       | さとう   | 小さじ 1/2 |                  |
|         | 酒     | 小さじ 1   |                  |
|         | しょうゆ  | 小さじ 1/3 |                  |
|         | しょうが  | 小さじ 1/5 |                  |
|         | こしょう  | 少々      |                  |
|         | かたくり粉 | 大さじ 1   |                  |
|         | 塩     | 小さじ 1/6 |                  |
|         | ごま油   | 小さじ 1/2 |                  |
| シュウマイの皮 | 8枚    |         |                  |
| サラダ菜    | 2 枚   |         |                  |
| プチトマト   | 4コ    |         |                  |
| ポン酢     | 小さじ 2 | …       | お好みで…            |



## 《 作り方 》

1. ボールに豚ひき肉・小松菜・玉ねぎ・スキムミルクを入れ、A の調味料を加えよく混ぜる。
2. 1 の具を8等分し、シュウマイの皮で包み、コーンをかざる。
3. 蒸し器で蒸す。(沸騰したら12分～15分ぐらい)
4. 盛り付けは、サラダ菜にシュウマイをのせ、プチトマトをかざる。

# やさい ゴロゴロ野菜のスープ

《 材 料 》 2人分

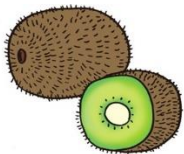
《 切り方・下準備 》

|         |         |   |                   |
|---------|---------|---|-------------------|
| かぼちゃ    | 60g     | … | 種を取り、食べやすい大きさに切る。 |
| にんじん    | 60g     | … | 食べやすい大きさに切る。      |
| ブロッコリー  | 60g     | … | 小房に分ける。           |
| しめじ     | 30g     | … | 石づきを切り、ほぐす。       |
| 厚切りベーコン | 20g     | … | 食べやすい大きさに切る。      |
| コンソメ    | 小さじ 1   |   |                   |
| しょうゆ    | 小さじ 1/3 |   |                   |
| こしょう    | 少々      |   |                   |
| 水       | 300ml   |   |                   |



《 作り方 》

1. 鍋に少し多めの水（400ml ぐらい）を入れ、火にかける。
2. にんじん・ベーコン・を入れ、にんじんがやわらかくなるまでゆでる。
3. しめじ・かぼちゃを入れてゆでる。最後にブロッコリーを入れてゆでる。
4. コンソメ、しょうゆで味をととのえる。



## くだもの(キウイフルーツ)1/2コ

メモ

お疲れ様でした～

お家でも作ってみてね!!