

親子料理教室



令和5年度

材料：4人分 栄養価：1人分

※ で囲んだ食材は、別の料理でも使用します。

1. 手作りふりかけで ラップおにぎり



エネルギー - 269kcal たんぱく質 5.8g
塩分 0.7g

～材 料～

ごはん……………600g

【ひじきふりかけ】

ひじき(乾) ……5g

にんじん……………20g

油……………小さじ1/2

しょうゆ……………小さじ1

砂糖……………小さじ1/2

みりん……………小さじ1

ごま(白・煎り) ……6g

【青菜ふりかけ】

小松菜……………50g

(中1株)

さくらえび……………8g

油……………小さじ1/2

塩……………小さじ1/4

A



～作り方～

1. 【ひじきふりかけ】

ひじきは洗って、水で戻しさっとゆでて水気を切る。にんじんは千切りにする。

熱したフライパンに油を入れ、にんじんとひじきを炒め、Aで調味し、最後にごまを加える。

2. 【青菜ふりかけ】

小松菜をゆでて、細かく刻む。熱したフライパンに油を入れ、小松菜とさくらえびを炒める。塩で調味する。

3. ご飯を半分に分け、それぞれに①と②のふりかけを混ぜる。

4. ③を8～12等分にして、ラップで包み、団子状に丸める。

手作りふりかけを常備菜として
準備して、朝食の一品に!!

2. 手作りウインナー



エネルギー - 197kcal たんぱく質 14.2g
塩分 1.1g

～材 料～

たまねぎ……………40g

ほうれん草……………40g(1株)

食パン(5枚切)……………1枚

牛乳……………大さじ1+1/2

豚ミンチ……………240g

………………1個

ナツメグ……………少々

塩……………小さじ1/2

こしょう(黒)……………少々

～作り方～

1. たまねぎはすりおろす。

2. ほうれん草はゆでてみじん切りにする。

3. 食パンは小さくちぎり、牛乳に浸け、固く絞る。

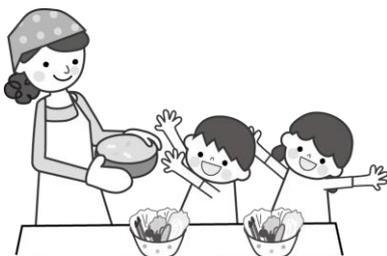
4. 材料をすべてビニール袋に入れよく混ぜる。袋の端を少し切り、ラップの上に棒状に12等分に絞り出す。

5. ④をラップで包みながら、棒状に丸め両端をねじる。

6. 600Wで3分～5分加熱する。もしくは、蒸し器で10分蒸す。

※加熱時間はソーセージの太さなどによって調節して、中までしっかり火を通します。

※フライパンで焼き目を付けてもよいです。



総合計：エネルギー 640kcal たんぱく質 30.1g 塩分 2.2g

3. カップ de ポテサラ

カップに入れていだけ♪簡単なので朝食にプラス一品してみてくださいね♪



- ～材 料～
- じゃがいも… 200g (中2個)
 - 塩……………少々
 - ブロッコリー……………80g
 - 卵……………2個
 - ツナ缶(水煮)……………60g
 - マヨネーズ……………大さじ1

- ～作り方～
1. じゃがいもは小さめの乱切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
 2. じゃがいもは、塩を加えた水でゆでて、粉ふきいもにする。
 3. ブロッコリーもゆでる。
 4. 卵は好みの固さにゆでて、一口大に切る。
 5. ツナの水分を切っておく。
 6. カップに、じゃがいも→ツナ→ゆで卵→ブロッコリーを順に入れていく。
 7. 最後にマヨネーズをかける。

エネルギー 105kcal
たんぱく質 7.9g
塩分 0.3g

毎日、朝ごはんを食べていますか？

合言葉は「早ね 早おき 朝ごはん」

- 朝ごはんを食べて、おなかすっきり！
- 睡眠時間が短いと、将来肥満になるリスクが高くなる！
- 朝食を食べると、学力&体力があがる！

4. カルピスヨーグルトアイス

お好みのフルーツでアレンジ自在!! また、製氷皿で固めてもO.K.



- ～材 料～
- バナナ……………100g (1本)
 - ヨーグルト……………200g
 - カルピス(原液)……………5ml



- ～作り方～
1. フリーザーバックにヨーグルトとカルピスを入れる。
 2. ①にバナナをちぎりながら入れる。
 3. チャックを閉じ、バナナをつぶすようにもむ。
 4. 冷凍庫で60～90分冷やす。

エネルギー 69kcal
たんぱく質 2.2g
塩分 0.1g

くらしき3ベジプロジェクト

野菜が入った料理、お家でも給食でも残さず食べていますか？
倉敷市では、野菜を食べる3つの習慣を身につけて健康になろう！という「くらしき3(さん)ベジプロジェクト」をすすめています。

野菜は **ベジわん** 1番最初! ひとくちめに食べる

野菜を **ベジもぐ** もぐもぐ! よくかんで ゆっくり食べる

野菜を **ベジもり** もりもり! たっぷり食べる

* ホームページで栄養教室・学校給食の献立や健康情報を発信しています *
・ホームページ「食育ポータル」⇒ <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/syokuiku/>
・公益財団法人 倉敷市学校給食会 ⇒ <https://www.kura-kyu.or.jp/>

