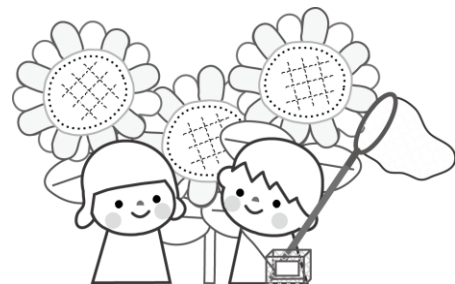


おやこ食育教室



<おにぎらず ~ビビンバ風~(4人分)>

ごはん・・・600g

ほうれんそう・・・1/2袋

にんじん・・・1/2本

豚肉・・・120g

油(いため用)・・・小さじ1

コーン缶・・・40g

A [顆粒中華だし・・・大さじ1/2
ごま油・・・小さじ1
すりごま・・・大さじ1

B [しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ2
酒・・・大さじ1

焼きのり・・・4枚

- ① ほうれんそうはさっとゆで、2cm長さに切る。
にんじんは2cm長さの短冊切りにして、さっとゆでる。
- ② ①とAを和える。
- ③ 袋に豚肉、Bを入れ浸けておく。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、③の豚肉を炒める。
- ⑤ ラップの上に焼きのりを置き、中央にごはん半量をのせ、にんじん、ほうれんそう、コーン、豚肉をのせ、最後に残りの半量のごはんをのせる。
焼きのりの角を中央に向けて合わせ、ごはんをしっかりと包む。
焼きのりがしっとりなじんだら半分に切って完成。

エネルギー 367kcal たんぱく質 13.2g 脂質 5.4g 炭水化物 63.9g 食塩相当量 1.3g

<ブロッコリーとじゃがいものパン粉焼き(4人分)>

ブロッコリー・・・1/2株

じゃがいも・・・1個

パン粉・・・1/2カップ

マヨネーズ・・・大さじ2

青のり・・・少々

- ① ブロッコリーは一口サイズに、じゃがいもは5mm厚さのいちよう切りし、分量外の塩を加えた湯でゆでる。
- ② フライパンにマヨネーズを入れ火にかける。周りが溶け始めてからパン粉を入れ、パン粉がきつね色になるまで炒める。
- ③ ①、②、青のりを加え、和える。

エネルギー 92kcal たんぱく質 2.8g 脂質 5.1g 炭水化物 9.7g 食塩相当量 0.4g

<ふわ玉トマトスープ(4人分)>

トマト・・・1個

卵・・・1個

A [水・・・600ml
顆粒中華だし・・・大さじ1

- ① トマトはへたを切り落としひと口大に切る。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①のトマトを加える。
- ③ ひと煮立ちしたら溶き卵を回し入れて、ゆっくりとかき混ぜる。

エネルギー 36kcal たんぱく質 2.4g 脂質 1.6g 炭水化物 3.1g 食塩相当量 1.0g

<オレンジゼリー(4人分)>

粉寒天・・・2g
ナタデココ・・・60g
オレンジジュース・・・400ml
砂糖・・・・・・・・大さじ1

- ① 鍋にオレンジジュース、粉寒天、砂糖を入れ火にかけ、よく沸騰させる。
- ② ナタデココを入れた器に、①を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

エネルギー 62kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.1g 炭水化物 16.4g 食塩相当量 0.0g



お料理をはじめる前に



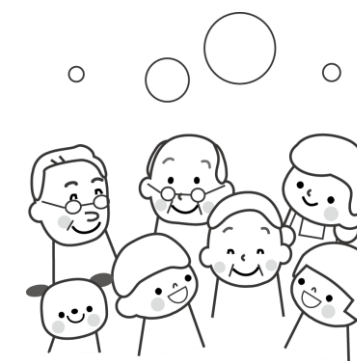
★まず、身じたくをしましょう

- ①爪を短く切る
- ②長い髪はゴムで結ぶ
- ③エプロン、三角巾をつける
- ④手は石けんで洗う

★包丁の使い方をおぼえましょう

包丁を持つときは、ネコの手みたいに
ゆびをまるめておさえる

みんなで学ぼう！ 食育5つの力



1.食べ物の味がわかる力

たくさんの食べ物を食べて味をおぼえよう。
かたち・におい・さわった感じ・音などおいしさを感じよう。

2.食べ物のいのちを感じる力

自分で野菜を育ててみよう。食をつうじて、食べ物や自然に感謝しよう。

3.食べ物をえらぶ力

買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。主食・主菜・副菜のバランスも考えよう。

4.料理ができる力

家の人といっしょに料理を作ってみよう。もりつけも工夫して、料理を楽しもう。

5.元気なからだがわかる力

早寝、早起き、運動もたっぷりしよう。食べ過ぎや欠食・むし歯に注意しよう。

材料のはかり方

大さじ
すりきり1杯
(15mL)



小さじ
すりきり1杯
(5mL)



スプーン「半分」

ナイフなどで
半分とる



液体

スプーンに
少しもり上がる



はかり
まっすぐ見る



カップ
すりきり1杯
(200mL)



少量

ゆびさきで
ひとつまみ

