



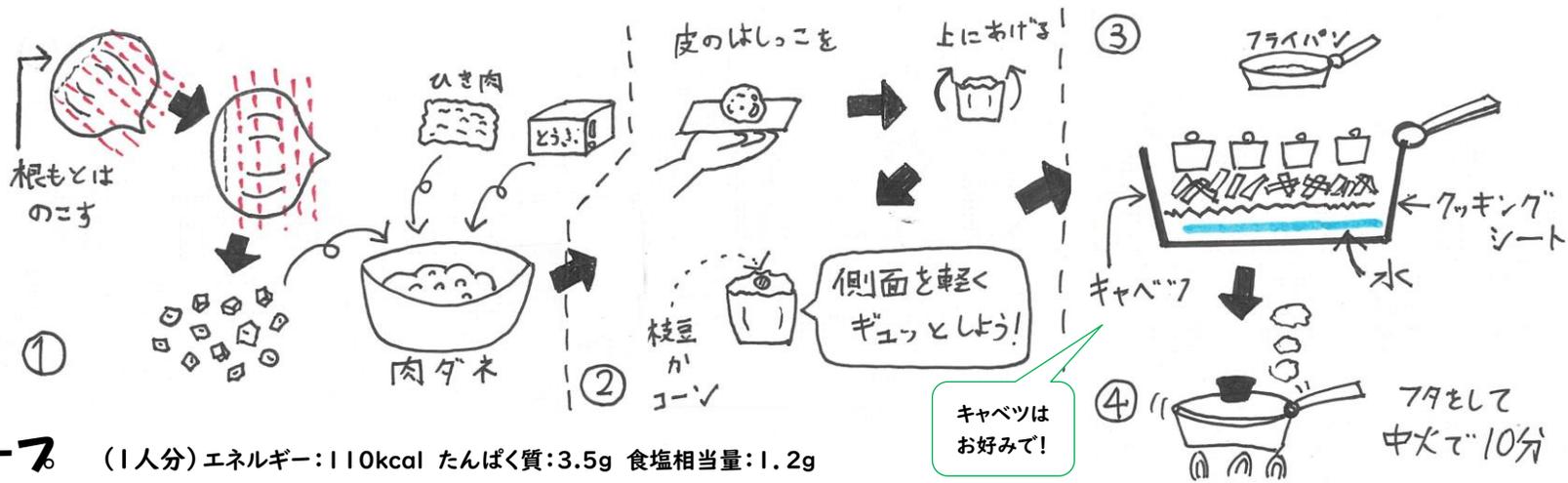
おやこの食育教室

(1食あたり)
 エネルギー : 524kcal
 たんぱく質 : 22.4g
 食塩相当量 : 3.7g

◆フライパンでかんたんシューマイ (4個あたり) エネルギー:234kcal たんぱく質:10.4g 食塩相当量:1.4g

【20個分】
 豚ひき肉・・・200g
 絹ごし豆腐・・・1/3丁(100g)
 玉ねぎ・・・1/2個
 A { かたくり粉・大さじ3
 しょうゆ・・・大さじ1.5
 ごま油・・・大さじ1
 しょうが・・・お好み
 ゆで枝豆、コーン・・・適量
 シューマイの皮・・・20枚
 水(蒸し用)・・・100~150ml

- ① ボウルに、ひき肉、水切りした絹ごし豆腐、みじん切りにした玉ねぎを入れてよく混ぜる。
そのボウルに、調味料Aを加えて、さらに混ぜておく。(肉ダネの完成)
- ② 肉ダネを20等分して丸めたら、シューマイの皮をかぶせるように包む。その後、シューマイの上に枝豆やコーンをのせる。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷いて、その上にシューマイを並べる。
- ④ 水をクッキングシートの下に回し入れてフタをして、中火で10分蒸し焼きにする。



◆^{いろど}彩りきれいな野菜スープ (1人分) エネルギー:110kcal たんぱく質:3.5g 食塩相当量:1.2g

【4人分】
 カボチャ・・・1/4個(150g)
 玉ねぎ・・・1/2個
 ニンジン・・・1/2本
 しめじ・・・1/4株
 ウインナー・・・4本
 水・・・・・・・・4カップ
 コンソメ・・・・1/2個

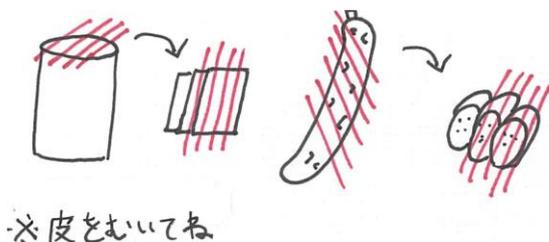
- ① カボチャは種を取り除き、ひと口大に切る。玉ねぎは繊維にそってスライス(薄切り)にする。
ニンジンには2cm幅のちょう切りにする。しめじは小房に分ける。ウインナーは輪切りにする。
- ② 鍋に分量の水と①で切った材料とコンソメを入れて中火にかけ、野菜がやわらかくなるまで煮る。

◆ひじきとツナのもりもりナムル

(1人分) エネルギー: 80kcal たんぱく質: 3.6g 食塩相当量: 1.0g

- 【4人分】
- 乾燥ひじき・・・大さじ 1.5
 もやし・・・100g
 にんじん・・・1/4本(70g)
 きゅうり・・・1/2本
 ツナ・・・1缶
- B
- しょうゆ・・・大さじ 1.5
 - ごま油・・・大さじ 1
 - 砂糖・・・大さじ 1
 - ラー油・・・お好みで

- ① ひじきは軽く水洗いした後に、たっぷりの水でもどし、その後、よく水気をとる。
- ② にんじんときゅうりは、せん切りにする。その後、にんじんともやしは軽くゆでる。よく水気をとる。
- ③ 調味料Bをあわせておき、①と②とツナをいれて和える。

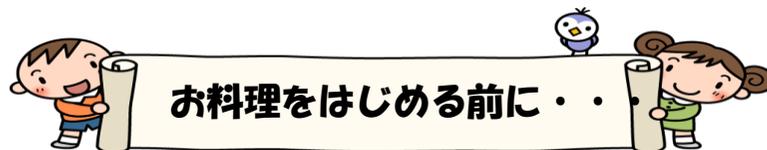


◆ヨーグルトゼリー

(1人分) エネルギー: 100kcal たんぱく質: 4.9g 食塩相当量: 0.1g

- 【4人分】
- 粉ゼラチン・・・5g
 水・・・50ml
 ヨーグルト・・・200g
 牛乳・・・150ml
 砂糖・・・大さじ 4
 レモン果汁・・・大さじ 2

- ① ボウルに、ヨーグルト、砂糖、レモン果汁を加え、よく混ぜる。
- ② 耐熱容器に 50ml の水を先に入れ、その後に粉ゼラチンを入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。その後、ふんわりとラップをして電子レンジで 40～60 秒加熱する。
- ③ 加熱したゼラチンと牛乳を先に混ぜ、その次に①のボウルに合わせる。
- ④ 最後に、別の容器に流して冷蔵庫で冷やし固める。



お料理をはじめる前に・・・

- つめを短く切る
かみ
- 長い髪はゴムで束ねる
さんかくきん
- エプロン・三角巾をつける
- 手は石けんでよく洗う



毎日3食 食べて元気! 食育5つの力

1 食べ物の味がわかる力

毎日3食、食べてるかな?
はい!

好きなものだけ食べてはダメなの?
料理のお手伝いはしたくないな...

バランスよく食べて 食べ物のことを知ることが大切です 「食育5つの力」を学ぼう!

たくさんのお食糧を食べると味をおぼえられるよ!

かたち・におい・さわった感じ・歯ごたえ・音など 五感でおいしさを感じよう

2 食べ物のいのちを感じる力

食べ物を残さず食べて 自然に感謝しよう

自分で野菜を育ててみよう!

3 食べ物をえらぶ力

主食・主菜・副菜の バランスも考えよう

買い物に行くとき いろいろな食材があるよ!

4 料理ができる力

もりつけも工夫すると料理が楽しくなるよ

家の人と いっしょに料理を作ってみよう!

5 元気なからだができる力

早寝・早起き・運動もしよう!

食べ過ぎや 欠食・むし歯に気をつけよう

食べ物のことを正しく知って みんなでいっしょに、おいしく楽しく 「食べること」が大切なんだね!