

令和5年度 親子食育教室「親子で作ろう！食育ランチボックス」

にんぶん
4人分

★ピーじゃこおにぎり★

炊きあがり量
660g

<材料>

精白米	300g
ピーマン	160g
しらす	20g
A [しょうゆ]	小さじ2
A [みりん]	小さじ2
ごま油	10g
いりごま	大さじ1
かつおぶし	2g

<作り方>

- ① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取って、細かく切る。Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油をしいて熱し、ピーマンを炒める。
- ③ ピーマンがしんなりしてきたら、しらすとAを入れて軽く炒める。
- ④ 火を止めて、ごまとかつおぶしを入れて混ぜ、粗熱を取る。
- ⑤ ボウルにご飯、④を入れて混ぜ合わせ、8等分にする。
- ⑥ ラップにご飯をのせて包み、机の上におき、親指と人差し指でぎゅっと形を整え、三角にする。



1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	315kcal	6.8g	4.6g	47mg	0.5g

★小さなキッシュ風★

<材料>

餃子の皮 (大判)	8枚
卵	1個
A [牛乳]	50cc
A [塩]	少々
A [こしょう]	少々
玉ねぎ	40g
枝豆	20g
コーン	20g
ウィンナー	2本
ピザ用チーズ	40g
サラダ油 (ココット)	少量

<作り方>

- ※ オープンは170℃に予熱しておく。
- ① 玉ねぎは薄切りにし、長さを半分に切る。ウィンナーは輪切りにする。
 - ② ボウルに卵を割り入れ、菜箸でよく混ぜる。Aを加えて、よく混ぜ合わせる。
 - ③ キッチンペーパーに少量の油を染み込ませ、ココットに塗る。
 - ④ ココットに餃子の皮を敷き、玉ねぎ、ウィンナー、枝豆、コーンを入れる。
 - ⑤ ④に②を流し入れ、上にチーズをのせる。
 - ⑥ 予熱したオーブンで20分ほど焼く。

太文字は
栄養士がします

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	138kcal	8.1g	8.1g	94mg	0.5g

★長芋チーズ焼き★

<材料>

長芋	200g
ピザ用チーズ	40g
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2

<作り方>

- ① 長芋の皮をむいて、1cmほどの輪切りにする。
- ② 熱する前のフライパンに油を薄く敷き、一つまみほどのチーズを間隔をあけて並べる。
- ③ チーズの上に長芋をのせ、こしょうをふり、火をつける。
- ④ チーズが溶けて、カリカリになってきたら裏返す。
- ⑤ 1分半ほど焼いたら取り出す。

太文字は
栄養士がします

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	77kcal	3.4g	4.3g	72mg	0.3g

★オクラとツナの塩昆布和え★

<材料>

オクラ	80g
ツナ缶 (ノンオイル)	1缶 (70g)
塩昆布	5g
ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし、オクラを2分ほど茹でる。ヘタを取り、斜め3等分に切る。
- ② ツナ缶はしっかりと水分を切る。
- ③ オクラ、ツナ缶、塩昆布とごま油を混ぜ合わせる。

太文字は
栄養士がします

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	40kcal	3.4g	1.2g	23mg	0.3g

★ヨーグルトかん★

<材料>

ヨーグルト	150g
砂糖	20g
A 粉寒天	1.5g
水	120cc
みかん缶	8粒

<作り方>

- ① ヨーグルトは混ぜてなめらかにし、常温にしておく。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、よくかき混ぜる。
沸騰したら弱火にし、2分混ぜて寒天を溶かす。
- ③ ②に砂糖を入れてよく混ぜ、溶けたら火を止める。
- ④ ③にヨーグルトを少しずつ混ぜながら入れる。
- ⑤ 型に入れて冷やし固める。
- ⑥ 固まったら、サイコロかひし形に切り、みかんを飾る。

2重線の作業は
大人がやりましょう

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	47kcal	1.4g	1.1g	46mg	0.1g

ごうけい 合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	617kcal	23.1g	19.3g	282mg	1.7g