

親子食育レシピ

《おにぎらず》

材料	4人分
焼きのり	4枚
ごはん	600g
コーン缶	40g
塩	少量
具A	
ハム	2枚
レタス	20g
具B	
ツナ缶	80g
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少量

〈作り方〉

- ①具A：レタスは挟みやすい大きさにちぎる。ハムは切らずに使う。
- ②具B：ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ③ごはんをコーンと塩を混ぜる。
- ④ラップをしき、焼きのり→75gのごはん→具材（AまたはB）→75gのごはんの順にのせる。
このとき、ごはんはのりの真ん中に広げる。
- ⑤四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。

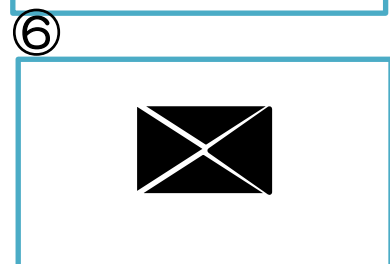
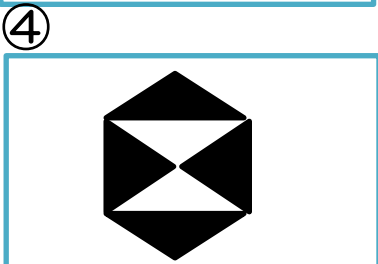
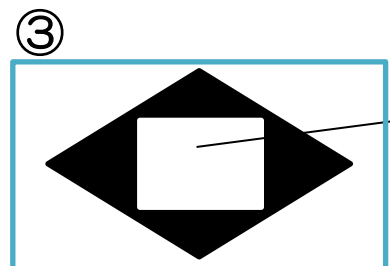
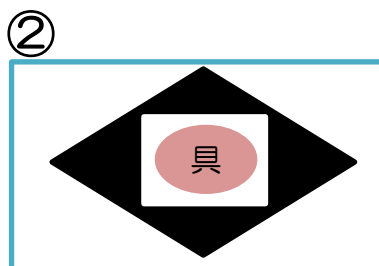
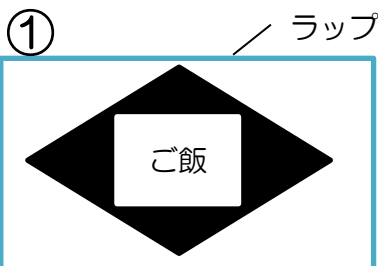
※親子で1種類ずつ作って半分ずつにする。



1食分の栄養量

エネルギー	336kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	6.5g
食塩相当量	0.7g

～おにぎらず包み方～



※のりを四隅からたたむように包んで完成です。

敷いてあったラップの上でのりの閉じた面を下にし、少し冷ましてから包みましょう。

同じ作り方で2種類作ります。

《ミネストローネ》

材料	4人分
キャベツ	50g
にんじん	30g
たまねぎ	75g
じゃがいも	75g
大豆(茹で)	25g
油	大さじ1・1/2
ホールトマト	50g
和風だし	600cc
塩	少々
こしょう	少々



〈作り方〉

- ①たまねぎ、にんじん、じゃがいもは1cm角に切る。キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ②鍋に油を熱し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、透き通るまで炒める。
- ③大豆とキャベツを入れる。キャベツがくたっとしたら、ホールトマトをつぶしながら入れ、和風だしを加えて煮る。
- ④塩、こしょうで調味する。

1食分の栄養量

エネルギー	86kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	5.2g
食塩相当量	0.7g

《ごぼうサラダ》

材料	4人分	
ごぼう	40g	
きゅうり	60g	
大根	80g	
塩	少々	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	サラダ油	小さじ1強
	いりごま	小さじ1弱

〈作り方〉

- ①ごぼうはうすめのささがきにして酢水にさらし、ゆでておく。きゅうり、大根はせん切りにする。
- ②Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ③ボウルに①を入れ、②を上からかけて混ぜてお皿に盛る。



1食分の栄養量

エネルギー	29kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	1.5g
食塩相当量	0.7g

《フルーツポンチ》

材料	4人分
バナナ	60g
パイナップル缶	100g
黄桃缶	60g
シロップ	
缶汁	合わせて
水	

〈作り方〉

- ①フルーツは一口大に切り、1人分ずつ器に入れておく。
- ②缶詰の汁と水を合わせてシロップを作る。
- ③①に②のシロップを注ぐ。

1食分の栄養量

エネルギー	47kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.0g

1人分の栄養素量

エネルギー	497kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	13.3g
食塩相当量	2.2g

