

# おやこ食育レシピ

## 枝豆おにぎり

材料	4人分
米	2合
枝豆(実)	40g

(1人あたりご飯120g程度)

- ① 米を研ぎ、定量の水で炊く。
- ② 枝豆はさやから出す。
- ③ 炊いたご飯に枝豆を混ぜ、8等分にする。
- ④ ラップで包み三角形にする。



1つずつラップで包むようにしましょう。

## 焼きコロッケ

材料	4人分
ツナ缶	70g
じゃがいも	大2個
玉ねぎ	1/4個
スイートコーン	20g
片栗粉	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
水	大さじ4
パン粉	大さじ4
サラダ油	大さじ3
ケチャップ	小さじ1ずつ

- ① じゃがいもは皮をむいて、一口大に切って水から茹でる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして透き通るまで炒める(レンジで加熱する場合は500wで約5分)。
- ③ 茹でたじゃがいもをつぶし、玉ねぎ、ツナ(油を軽く切る)、スイートコーン、片栗粉、塩・こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 8等分にして形を整え、水溶き小麦粉をつけ、パン粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を入れ両面を焼く。



手にコロッケがくっつくときは手に小麦粉を少し付けると丸めやすくなります。

## レタスの和え物

材料	4人分
レタス	1/2個
ミニトマト	4個
焼きのり	1枚
ポン酢しょうゆ	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

- ① レタスはよく洗い、一口大にちぎり、熱湯でさっと茹でる。
- ② ミニトマトはへたをとり、4等分に切る(小さければ2等分に切る)。
- ③ のりは一口大にちぎる。
- ④ 調味料を合わせる。
- ⑤ 全ての材料と調味料を混ぜ合わせ、和える。



さっと茹でると子どもも食べやすくなります。水気をよく切って和えましょう。

## 牛乳プリン風

材料	4人分
牛乳	300ml
水	100ml
上白糖	大さじ2
ゼラチン	5g
水	30ml
黄桃(缶詰)	40g

- ① ゼラチンを水(30ml)でふやかす。
- ② 鍋に水(100ml)と①、砂糖を入れ、あたためながら溶かす。
- ③ 溶けたら火をとめて、牛乳を加える。
- ④ 器に③を流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 黄桃は小さく切って、飾りつける。



ゼラチンは沸騰させると固まらないのであたためすぎないように注意!

## 1人分の栄養量

エネルギー	539kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	18.1g
塩分相当量	1.2g

