

キッズ応援隊教室 (うずら)

<2種類のロールサンド>

4人分

H.29/7/26(水)

サンドイッチ用食パン	8枚
じゃがいも	100g
にんじん	30g
コーン(缶)	20g
ハム	4枚
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々
キャベツ	60g
にんじん	20g
ウインナー	4本
サラダ油	大さじ1/2
塩・こしょう	各少々
ケチャップ	大さじ1

- ① じゃがいもは4等分、にんじんは一口大に切り、ゆでて、やわらかくなったら、水気を切ってつぶす。マヨネーズ、コーンを混ぜ、こしょうで味をととのえる。
- ② ラップの上にパンを置き、ハムと①のをせ巻く。ラップの両端をひねって留める。
- ③ キャベツ、にんじんはせん切りにする。フライパンに油を熱しウインナーを炒める。ウインナーを取り出し、同じフライパンでキャベツ、にんじんを炒め、しんなりしたら塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ パンにケチャップを薄くぬりラップの上に置く。炒めたキャベツ、にんじんを広げて、ウインナーを置き巻く。ラップの両端をひねって留める。

<きゅうりとトマトのサラダ>

きゅうり	1本
塩	少々
ミニトマト	100g
プロセスチーズ	50g
ツナ(水煮缶)	1缶
プレーンヨーグルト	50g
A レモン汁	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1/2
はちみつ	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々

- ① きゅうりは縦に4等分にし1.5cmの長さに切る。塩をふり5分置き、水気をふく。ミニトマトは半分に切る。チーズは1cm角に切る。
- ② ボウルに水気を切ったツナ缶とAを合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。食べる直前に①を和え、器に盛りつける。

よい食習慣が大切！
—子どもの生活リズムを守ろう—

- 1) 早ね早起き！元気な1日のスタート
- 2) 朝ごはんをしっかり食べよう
- 3) 昼間は外で元気にあそぼう
- 4) おやつは時間と量を決めて
- 5) 1日1回は家族そろって楽しく食事をしよう
- 6) 夜は早めにねよう

オリジナルスープにチャレンジ!

<トマト味>

スープの味を
えらぼう

食材をえらぼう

塩分濃度を
チェックしよう!

(スープ)	
トマト缶	300ml
水	200ml
コンソメ	1個
(食材)	
玉ねぎ	80g
にんじん	40g
グリーンピース	20g
塩、こしょう	適宜

- ① 食材は食べやすい大きさ(5~7mm角)に切る。
- ② トマト缶のトマトをつぶしながら、スープを作る。
- ③ ②に①を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

*塩分測定器で確認

<五平餅>

米	1合
水	180ml
A	
くるとみ	5g
いりごま	小さじ1/2
赤みそ	大さじ1・1/2
B	
砂糖	大さじ2・1/2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
おろししょうが	5g
長ねぎ	10g
いりごま(飾り用)	小さじ1/2
串	4本

- ① ごはんを炊き、半つぶしにする。4等分に小判型に丸め、串をさし、串にアルミホイルを巻いておく。魚焼きグリルに入れ、両面を軽く焼く。
- ② Aをよくすりつぶす。A、Bを鍋に入れて火にかけ、煮立ったら火を止める。
- ③ ②におろししょうが、きざんだ長ねぎ、飾り用のごまを入れる。
- ④ ①に③をつけ、再び魚焼きグリルに入れ、軽く焼く。

*元気がからだがわかる力
早寝、早起き、運動もたっぷり
しよう。

*食べ物味がわかる力
たくさんの食べ物食べて
味をおぼえよう。

*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。

食育
5つの力

*食べ物おいちを感じる力
自分で野菜を育てよう。

*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。