

～親子の食育に向けて～

平成29年7月28日(金) 午前9時30分～午後1時

三輪南小学校 家庭科教室

主催 岐阜市食生活改善推進協議会 三輪南地区

共催 三輪南まちづくり協議会 地域活性化部会

協力校 岐阜市立三輪南小学校

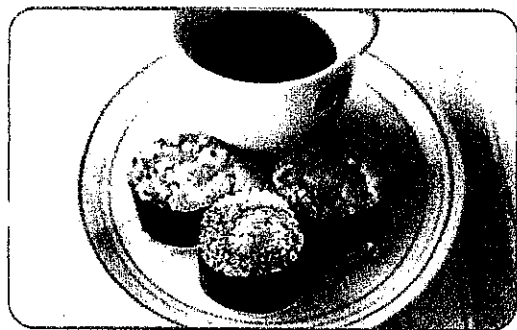
1、4色チーズロール

2、じゃこくるみ

3、野菜とウィンナーのポトフ

\*この事業での生肉使用は禁止です

当日のメニュー



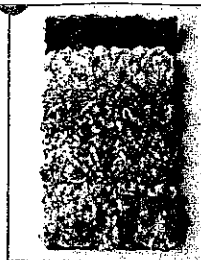
4色チーズロール (1本分)

ご飯 80g (20g×4)  
(米 約40g)  
手巻きすし用のり 1枚  
青のり 小さじ1  
ゆかり 小さじ1/2  
炒り卵 小さじ1  
しゃけフレーク 小さじ1  
スライスチーズ 1枚

- ①ご飯を20gずつに分割しておく。
- ②炒り卵をまとめて作る。
- ③ご飯に青のり、ゆかり、炒り卵、しゃけフレークをそれぞれ混ぜる。
- ④のりは端を3センチ位残し、3センチずつ3のご飯を広げる。
- ⑤4の上にスライスチーズをのせ、手前からくるくると巻き、4等分に切る。



まきすぎなくてもかんたんに作れます。



4色のご飯をこのように並べます。

じゃこくるみ (4人分)

くるみ 50g  
じゃこ (大きめのもの) 20g  
白ごま 大さじ1  
しょうゆ 大さじ2  
A { みりん 大さじ3  
砂糖 大さじ2

- ①じゃことくるみはフライパンで乾煎りする。香ばしくなったら、バットに。

- ②フライパンにAをいれ、とろみがついてきたら1をいれ、からめる。

- ③粗熱がとれたら器に盛り付ける。

- ④白ごまをまぶす。

③ 野菜とウィンナーのポトフ(8人分)

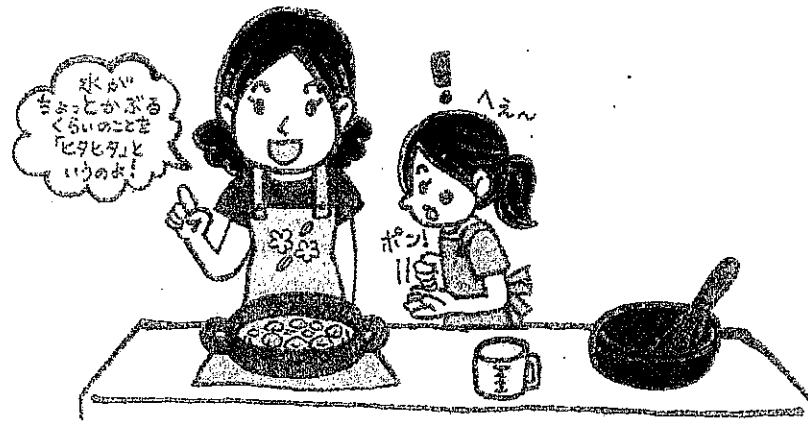
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
ジャガイモ大	1個
ブロッコリー	240g
ナス	2本
トマト(ミニ)	8ヶ
きゅうり	2本
ウィンナー	8本
a { 水	800ml
コンソメ(固形)	2個

- ① 玉ねぎ、にんじん、ジャガイモをひと口大に切る。
- ② ナス、キュウリを斜めに薄く切る。トマトは半分に切る。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて軽く茹でておく。
- ④ ウィンナーを斜め半分に切る。
- ⑤ 鍋に a を入れて①を入れ、柔らかくなるまで煮立て次に、②を入れ、③、④を入れて、煮崩れしない程度に煮込む。

食物の  
いのちを  
大切に。  
食品ロス  
を減らさ  
よう!



長野県は、  
47都道府  
県の中で  
健康寿命1  
野菜摂取1  
です。  
ちびみは  
岐阜県は  
健康寿命12  
野菜摂取071  
ばりです。



調味料を大さじで量ってみよう。  
ONNは、何回入れるか、しっかり数えてね。