

親子料理教室 (親子の食育)

4人分

<オーブンいなり>

- 油揚げ・・・4枚(120g)
- A だし汁・・・300ml
しょうゆ・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ2
- ごはん・・・400g
- B 酢・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/3
- 白ごま・・・6g
- きゅうり・・・15g
桜でんぶ・・・4g
- ミニトマト・・・30g
卵・・・1/2個
塩・・・0.2g
サラダ油・・・小さじ1/2

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切って袋をひらく。鍋に油揚げとAを入れて強火にかけ、煮立ったら中火で15分ほど煮て煮含める。
- きゅうりは薄い長方形に切る。ミニトマトは輪切りにする。卵と塩を混ぜ、サラダ油を引いて中火で熱したフライパンで炒めて炒り卵にする。Bを混ぜ合わせ酢を作る。
- ボウルにごはん、②の合わせ酢、白ごまを入れて混ぜる。
- ①の汁気を切って③を詰める。
- きゅうり、桜でんぶ、ミニトマト、炒り卵をそれぞれのせる。

<揚げない唐揚げ>

- 鶏もも肉・・・280g
片栗粉・・・大さじ1
玉ねぎ・・・50g
にんじん・・・40g
ピーマン・・・60g
しいたけ・・・30g
- 水・・・100ml
- A トマトケチャップ・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
酢・・・大さじ1
こしょう・・・少々
片栗粉・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ2

- 鶏もも肉は一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは一口サイズに切る。にんじんは皮をむいて一口サイズの乱切りにし、下茹でする。ピーマンはヘタを落として種を取り除き、一口サイズに切る。しいたけは軸を切り落とし、一口サイズに切る。
- Aを混ぜる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏もも肉をこんがり焼く。
- 鶏もも肉を一旦取り出し、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、にんじん、ピーマン、しいたけを加えてさっと炒める
- ②をよく混ぜてから加え、とろみがつくまで煮たら鶏もも肉を戻し入れてひと煮立ちさせる。

しっかり食べて心とからだを作ろう!

*朝ごはんを一日がスタート!

*家族で食べるとおいしい朝食!

*太り過ぎ・やせすぎはイエローカード! *モグモグ30回かもう!



みそ汁づくりにチャレンジ!

<とん汁>

だし汁をとろう!

具材をえらんで
みそ汁をつくらう!

塩分濃度を
チェックしよう!

- 大根・・・90g
にんじん・・・80g
里芋・・・80g
ごぼう・・・30g
長ねぎ・・・60g
豚ロース薄切り肉・・・40g
だし汁・・・720ml
みそ・・・大さじ1.2/3

- 大根、にんじん、里芋は皮をむいて薄いいちょう切りにする。ごぼうは斜め薄切りにして酢水にさらす。長ねぎは斜め切りにする。豚ロース薄切り肉は一口サイズに切る。
- 鍋にだし汁、大根、にんじん、里芋、ごぼうを入れて強火にかけ煮立ったら中火で5分煮る。アクがでたらすくう。
- 長ねぎ、豚ロース薄切り肉を加えてさらに5分煮たら、みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

<カラフル白玉のぜんざい>

- 白玉粉・・・60g
いちごジャム・・・30g
水・・・30g
- A 粒あん・・・40g
牛乳・・・100ml
- バナナ・・・40g
ミントの葉・・・適宜

- ボウルに白玉粉、いちごジャム、水を入れてこねたら12等分して丸める。
- 鍋にお湯を沸かして①をゆで、浮いてきたらさらに1分ゆでて冷水にとり、水気を切る。
- Aを混ぜる。バナナを輪切りにする。
- 器に白玉、バナナを盛り、③をかけてミントの葉を添える。

食育

5つの力

*食べ物の味がわかる力

たくさんの食べ物を食べて
味をおぼえよう。

*元気なからだができる力

早寝、早起き、運動もたっぷり
しよう。

*食べ物のおいしさを感じる力

自分で野菜を育ててみよう。

*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。

*食べ物をえらぶ力

買い物に行き、いろいろな食
材を知ろう。

