

# おやこの食育教室

4人分

日時 平成29年7月28日(金)

## <2種類のロールサンド>

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、やわらかくになったら、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。



## 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、にんじん、グリーンピース  
など

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

## <きゅうりとパプリカのサラダ>

きゅうり	1本
塩	少々
パプリカ(赤)	1個
プロセスチーズ	50g
ツナ(水煮缶)	1缶
A プレーンヨーグルト	50g
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長さに切る。塩をふり5分置き、水気をふく。パプリカは一口大の大きさに切る。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。



## <五平餅>

米	1合
水	180ml
A くるみ	5g
いりごま	小さじ1/2
B 赤みそ	大さじ1・1/2
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等分にし小判型に丸め、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。

## よい食習慣が大切!

一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