



ぼてたま

☆材料 (4枚分)

- 卵 2個
- じゃがいも 小2個
- ちりめんじゃこ 大さじ4
- ウインナー 4本
- 油 適量
- かつお節・青のり 適量

☆作り方

- 1 ボールに卵を割りほぐす。
- 2 じゃがいもは皮をむき、スライサーで千切りにし(スライサーがない場合は包丁で)、①の卵液に入れる。
- 3 ちりめんじゃこ、斜めに切ったウインナーを②に入れ混ぜる。
- 4 油をひいたフライパンで③を両面焼く。
- 5 焼きあがったら、かつお節、青のりをふる。

お休みの日にホットプレートでみんなと作ると楽しいね♪
ケチャップでお絵かきして、オリジナル「ぼてたま」に!

ピーマン、紅しょうがなどを入れると彩りがよくなります。
スライサーは刃物です。手を切らないよう注意しましょう!



ヨーグルトマフィン

☆材料 (10個分)

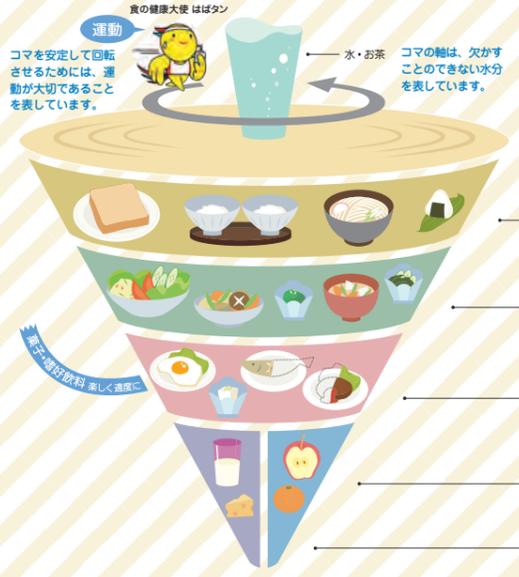
- 卵 1個
- ホットケーキミックス 150g
- プレーンヨーグルト 180g
- 砂糖 大さじ2
- バター 50g
- 牛乳 大さじ2
- (又はサラダ油 大さじ2)
- りんご 1/4個

☆作り方

- 1 オープントースターを5分位温めておく。
- 2 ボールに卵を割りほぐし、砂糖、ヨーグルト、牛乳、溶かしバター*を加えて混ぜる。
- 3 さらにホットケーキミックスを入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- 4 マフィンの型(なければ厚めのアルミカップ)に7分目まで生地を入れ、いちょう切りのりんごを乗せて、オープントースター(1200W)で15分焼く。

*溶かしバター
湯せん又は電子レンジでバターを溶かします。レンジの場合は、耐熱容器に入れ、600Wで30秒程度かけ、少し固まりが残る程度で取り出し、混ぜます。

オープントースターの火力にあわせて、焼き時間は調整しましょう。中まで焼ける前に焦げるようなら、アルミホイルをかぶせます。



あなたの食事は大丈夫?

1日分 2,000~2,400kcalの場合	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(普通盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはんの盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 15つ分 = ごはん(普通盛り)1杯、うどん1杯、もやし1杯、スパゲッティ
5.6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、真たまごの味噌汁、ほうれん草のひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、おろし
3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、鶏肉、目玉焼き1個、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳1本分 2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、みかん1個、梨半分、ぶどう半房、葡萄1房

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

- 手洗いは食中毒・感染症予防の基本です
- 手をぬらすだけの手洗いは意味がありません
- 正しい方法でしっかりと洗う習慣を身につけましょう

手洗い方法



●洗った後は清潔なタオルで水分を拭き取ります

献立を考えよう!
主食・副菜・主菜の組み合わせ

副菜 野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。

主菜 主に魚、肉、たまご、乳製品、豆類など。タンパク質やカルシウムを十分にとりましょう。脂肪はひかえめに。

主食 米、パン、めん類などの穀類で、炭水化物からのエネルギーをとりましょう。

汁物 野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割に

忙しい朝には、主菜と副菜が一緒になったメニューがおすすめです。ご飯やパンと組み合わせましょう。



ツナと大豆のおにぎり

☆材料 (8人(16個)分)

- [混ぜごはんの素]
- ツナ缶 小1個(80g)
 - にんじん 大1/2本(100g)
 - 大豆水煮 80g
 - しょう油 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 水 大さじ1
- [ごはん]
- 米 3カップ
 - 水 3カップ強

☆作り方

- 1 ツナ缶のオイルを半分くらい捨てる。にんじんは2cmの長さに千切り、大豆は水をきっておく。
- 2 フライパンを温め、ツナ・にんじん・大豆を入れ、中火でにんじんがしんなりするくらいまで炒める。
- 3 ②にAの調味料を加えて炒める。
- 4 炊き上がったご飯に③を混ぜる。
- 5 ラップでおにぎりにする。

Let's try まん丸おにぎり(茶巾おにぎり)
俵や三角おにぎりはちょっと難しい…。まん丸(茶巾)おにぎりなら、小さい子でも作りやすく、食べやすいですよ。

混ぜごはんの素は、玉子焼きの具にもおすすめです!





揚げないエビフライ

主食 主菜 副菜

油で揚げずにオーブントースターで焼くだけ。オーブントースターの火力によって焼き時間は加減しましょう。

☆材料 (4人分)

- エビ.....8匹
- 柿の種.....適量 (小1袋)
- 小麦粉.....適量
- マヨネーズ.....大さじ3
- パン粉.....適量

☆作り方

- 1 エビの皮をむき、背わたを取り、背を開く。
- 2 柿の種はすりこぎ等でくだいておく。
- 3 エビに小麦粉をまぶし、マヨネーズを塗る。
- 4 パン粉・②の柿の種をまぶす。
- 5 オーブントースター (強1200W) で、10分位焼く。

柿の種以外のスナック菓子やコーンフレークでも大丈夫！
ビニール袋に入れて砕くと散らかりません。小さい子にもお手伝いしてもらいましょう！



にんじんしりしり

主食 主菜 副菜

「しりしり」とは千切りスライサーですりおろすことの沖縄方言。さっとゆでたオクラを刻んでちらせば、彩りよくかわいくなります☆

☆材料 (4人分)

- にんじん.....中1本 (150g)
- 卵.....1個
- いりごま(白).....大さじ1/2
- ツナ缶(ノオイル).....小1缶 (80g)
- ごま油.....小さじ1
- A { 塩.....1つまみ
しょう油.....小さじ1/2

☆作り方

- 1 にんじんはきれいに洗い、ピーラーでにんじんの半分の位置から薄く削いでゆく。
- 2 ツナ缶は汁気を切り、卵は割りほくしておく。
- 3 フライパンを熱してごま油を入れ、にんじんを炒める。
- 4 にんじんに火が通れば、ツナ缶とAを加えて炒め、味をなじませる。
- 5 更に卵を加えて炒め、最後にいりごまをふる。

Memo



ピーラーの使い方

ピーラーも刃物です。子どもが使用するときは、広く安定したところで使いましょう。じゃがいものように丸いものやでこぼしたものは難しいので、慣れてから挑戦しましょう。まな板などに食材をおき、片方の手でしっかり押さえまます。押さえた手に気をつけ、力を入れずゆっくりとピーラーを横に引きます。



鶏と野菜いっぱいピカタ

主食 主菜 副菜

お好みでマヨネーズ・ケチャップ (各大さじ1) を混ぜ合わせたオーロラソースを添えてもよい。彩りにレタスやトマトを添えて♪

☆材料 (4人分)

- なす.....1本
- 玉ねぎ.....1/2個
- 鶏むね肉.....1枚 (200g)
- 小麦粉.....大さじ2
- サラダ油.....小さじ2
- かぼちゃ.....小1/8個
- ピーマン.....2個
- A { 卵.....2個
粉チーズ.....大さじ3
塩・こしょう.....少々

☆作り方

- 1 なすは適当な厚さの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く (5分程度)。ざるに上げ、キッチンペーパーなどで水気をとっておく。
- 2 かぼちゃは1cm厚さに切り、電子レンジ (600W約1分) にかける。
- 3 玉ねぎはたて半分に切り、爪楊枝をさしくし型に切る。
- 4 ピーマンはたてに6~8等分する。
- 5 鶏肉は一口大の削ぎ切りにする。
- 6 それぞれの材料に小麦粉をまぶしておく。
- 7 Aを混ぜて卵液を作る。
- 8 フライパンに油を熱し、⑥を卵液につけて色よく焼く。



小麦粉をまぶす時は、ビニール袋を使うと少量できれいにつきます。空気を入れ、口をしっかりねじって、振りましょう。



ごぼうのきんぴらソース風味

主食 主菜 副菜

☆材料 (4人分)

- ごぼう.....中1/2本 (80g)
- ピーマン.....2個
- サラダ油.....大さじ1/2
- にんじん.....5cm (20g)
- ベーコン.....2枚
- ウスターソース.....大さじ1・1/2

☆作り方

- 1 ごぼうは洗ってピーラーでささがきにして水に通して水気を切る。
- 2 にんじん、ピーマン、ベーコンは細切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、ベーコン、ごぼう、にんじんを順に入れて炒める。
- 4 全体にしんなりと火が通れば、ピーマンを加えて炒め、ソースを加えて炒める。

ひとあじ違うきんぴらです。子どもに大好評！ごぼうのかわりに、れんこんでもOK。



野菜のコンソメスープ

主食 主菜 副菜

コンソメスープをちょっとアレンジ
野菜の豆乳スープ

④水2カップで野菜を煮て、最後に豆乳1カップを加えます。

☆材料 (4人分)

- ベーコン.....1枚 (20g)
- キャベツ.....3~4枚 (150g)
- じゃがいも.....小2個 (200g)
- 水.....3カップ
- 塩・こしょう.....少々
- 玉ねぎ.....中1/2個 (100g)
- にんじん.....中1/3本 (50g)
- しめじ.....1/2株 (50g)
- コンソメスープの素.....1個

☆作り方

- 1 ベーコンは1cm角に切る。
- 2 玉ねぎ、キャベツは2cmの角切り、にんじん、じゃがいもは5mm厚さのいちょう切りにする。
- 3 しめじは石づきを切り落とし、小房に分けておく。
- 4 鍋に分量の水、コンソメスープの素、キャベツ以外の野菜を入れて軟らかく煮る。
- 5 キャベツを加え入れてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。



チンゲン菜とわかめの和え物

主食 主菜 副菜

☆材料 (4人分)

- チンゲン菜.....2株
- しょう油.....大さじ1
- いりごま(白).....少々
- カットわかめ.....5g (大さじ2弱)
- しょうが(すりおろし).....小さじ2

☆作り方

- 1 チンゲン菜は茎と葉の部分に切り分けて3cm長さに切る。茎の部分は更に縦に薄切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かし、茎とわかめを入れて茹で、最後に葉の部分を入れて茹で上げ、ザルに上げて冷ます。
- 3 ボウルにしょう油・おろし生姜を合わせて②を和える。
- 4 器に盛り、ごまをふる。

小さい子には、控えめに。

カットわかめは戻さなくてOK。手軽に海藻を食べましょう！一鍋で簡単調理。洗いが少なくすみますよ。