

おやこで作る簡単レシピ

湖西市健康づくり食生活推進協議会



は子どもがお手伝いしやすいところを示しています。

マークが付いていないところでも、できそうなところは挑戦してみましょう！

枝豆おかかチーズご飯（4人分）

| 材料 | 作り方 |
|--|---|
| 枝豆（さや付き） 150g ※冷凍でも良い。 かつお節 8g プロセスチーズ 60g ※冷凍の枝豆を使用する場合は40gにする。 しゅうゆ 小さじ2 ご飯 400g | ① 枝豆を茹で、さやから出す。 ② チーズを5mm角に切る。 ③ ボウルに①、②、かつお節、しょうゆを入れ混ぜ合わせる。 ④ 全体が混ざったらご飯を入れ混ぜる。 ♡ラップに包んで好きな形にするのもおすすめです。 |
| ごまや刻みのり、湯せんしたローズハム等を混ぜてもおいしいです♪ | |
| エネルギー258kcal たんぱく質 10.3g 脂質 5.6g 加ゆカ 112mg 鉄分 0.9mg 塩分 0.8g | |

特定原材料：乳（チーズ） 特定原材料に準ずるもの：大豆（枝豆）

もやしとコーンのごま酢和え（4人分）

| 材料 | 作り方 |
|---|---|
| もやし 1袋 コーン 1/2缶 （固形量：1缶120g） にんじん 1/3本 キャベツ 2枚 ●すりごま 大さじ2 ●砂糖 大さじ1 ●しょうゆ 小さじ2 ●酢 小さじ2 | ① にんじん、キャベツは短冊切りにする。 ② 鍋に湯を沸かし、①の野菜、もやしを茹でてザルに上げる。冷めたらキッチンペーパーでよくしぼる。コーンは汁気を切っておく。 ③ ボウルに●の調味料を入れ、混ぜる。 ④ ②の野菜、コーンを入れ和える。 |
| エネルギー63kcal たんぱく質 2.5g 脂質 2.4g 加ゆカ 68mg 鉄分 0.7mg 塩分 0.5g | |

特定原材料に準ずるもの：ごま

モロヘイヤとトマトのスープ（4人分）

| 材料 | 作り方 |
|---|--|
| モロヘイヤ 3/4 袋 | ① モロヘイヤは茹で、冷水にとって水気を切り、食べやすい大きさに切る（茎は細かく切り、葉よりも少し長めに茹でると良い）。トマトも食べやすい大きさに切る。卵は溶いておく。 ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、おろししょうがを加え、沸騰したらトマトを加え、さっと煮る。 ③ ①のモロヘイヤを加え、塩・こしょうで味を調える。 ④ 溶き卵を加える。👧👦 |
| トマト 1個 | |
| ※ミニトマトでも良い。 | |
| 卵 1個 | |
| 水 480ml | |
| 鶏ガラスープの素 小さじ1 | |
| おろししょうが 小さじ1 | |
| 塩・こしょう 少々 | |
| エネルギー48kcal たんぱく質4.2g 脂質1.6g 加鈣115mg 鉄分0.9mg 塩分0.6g | |

特定原材料：卵 特定原材料に準ずるもの：鶏肉（鶏ガラスープの素）

ヨーグルトムース（4人分）👧👦

| 材料 | 作り方 |
|--|---|
| プレーンヨーグルト 200g | ① 牛乳を50ml程耐熱容器に入れ、レンジで加熱する（600Wで30秒程度）。 ※耐熱容器は大きい容器の方が作りやすいです。 ② ゼラチンを振り入れて、溶けるまでよく混ぜる。 ③ 混ぜながら残りの牛乳を加える。 ④ ③、砂糖、レモン汁、ヨーグルトをボウルに入れる。 ⑤ ヨーグルトの塊がなくなるまでよく混ぜる。 ⑥ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ⑦ 等分して器に盛り、フルーツをトッピングする。 ※フルーツ缶詰の場合、シロップを入れるとよりおいしいです♪ |
| 牛乳 200ml | |
| 砂糖 大さじ2 | |
| 粉ゼラチン 5g | |
| レモン汁 大さじ1 | |
| （トッピング） | |
| フルーツ缶詰、バナナ、ブルーベリー等 | |
| （フルーツを除く）エネルギー85kcal たんぱく質4.6g 脂質3.4g 加鈣116mg 鉄分0mg 塩分0.1g | |

特定原材料：乳 特定原材料に準ずるもの：ゼラチン

