

おや しょく きょうしつ
親子食いく教室レシピ



<メニュー>

しゅしょく：中か風^{ふう}たきこみごはん

しゅさい：野^やさいたっぷりお花シューマイ

しるもの：トマトの中か風^{ふう}たまごスープ

デザート：牛^{ぎゅう}にゅうプリン～みかんぞえ～

* 小学校 1 年生で学ぶかん字はふりが名をつけていません。

* 小学校 2 年生で学ぶかん字はふりが名をつけています。

ざいし こ こ か
いん西市けんこう子どもぶ子ども家ていか

まえ 【1人前メニューしゃしん】



ふう ★中か風たきこみごはん★

<ざいりょう4人分>

せいはいく 精白米	ごう 2合(300g)
にんじん	中 1/2 本(100g)
しめじ	1/2 ぶくろ(100g)
えだまめ(れいとう)	やく 30 さや(100g)
ツナかん(あぶらづけ)	1 かん
オイスターソース	じゃく 大さじ 1 弱(15g)
しょうゆ	じゃく 大さじ 1 弱(14g)
ごまあぶら	小さじ 1 と 1/2(6g)
とりガラスープのもと	小さじ 1/2(1.4g)

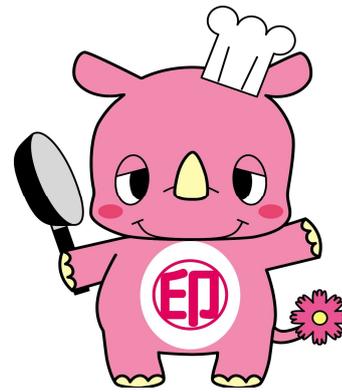


つく かた 【作り方】

- ① お米をあらい、すいはんきに入れる。
- ② にんじんはいちょう切りにする。
- ③ しめじは根元を切った後、手でさく。
- ④ 調味料Aをすいはんきに入れる。
- ⑤ ④の後に水をすいはんきの2合のメモリに合わせるように入れる。
- ⑥ ②、③、えだまめ、あぶらきりしていないツナをすいはんきに入れる。
- ⑦ スイッチを入れてたく。
- ⑧ たきあがったら、まぜる。

A

★野さいたっぷりお花シューマイ★



<ざいりょう (4人分)>

ぶたひき肉 <small>にく</small>	300 g
しょうゆ	大さじ1弱(15g)
しお	小さじ1/4(1.8g)
こしょう	しょうしょう 少々
ごまあぶら	大さじ1/2(6g)
しょうが	1 かけ
玉ねぎ	中 1/2 玉(90g)
はネギ	1 たば
キャベツ	ぐざい 1/4 玉(240g) フライパン用3 まい
にんじん	中 1/3 本(48g)
コーン(れいとう)	やく 1/3 ふくろ(30g)
かたくりこ	大さじ5弱(42g)
おぎ 小麦こ	大さじ1 と 小さじ1(12g)
シューマイのかわ	やく 25 まい

A

B

つくかた 【作り方】

- ① しょうがをすりおろす。
- ② ぶたひき肉にくのはい入ったファスナーつきプラスチックバックに①と A を入れてよくもみこむ。
- ③ B の玉ねぎ、はネギ、キャベツ(ぐざい)をみじん切りおきにして②に入れ、すりおろしたにんじんいを入れる。さらにかたくりこ、小麦むぎこいを入れて、ぐざいがよくまざり、ねばり気でが出てくるまでよくもみこむ。
- ④ シューマイのかわ1まいを半分はんぶんにおり千切りぎにし、ほぐしておく。
- ⑤ ③をふくろからバットに出し、1人4こずつになるよう等分とうぶんする。
- ⑥ コーンがきんとうになるようにまぶす。
- ⑦ スプーンで⑥をすくい1こずつラップまるで丸める。
- ⑧ フライパンにキャベツ3まいをたいらになるようにちぎりながらしきつめる。
- ⑨ ⑧の上うえに⑦を同じ近おなさになるようにラップからポコッとおとしならべる。
- ⑩ ④を上からまぶすようにかける。
- ⑪ 水を1cmたかくらいの高さいまで入れ、ふたすいぶんをして水分ふんがなくなるまでむす。(12~14分中火くらい)



トマトには
リコピン・ビタミンC
がいっぱい!

ふう

★トマトの中か風たまごスープ★

<ざいりょう (4人分)>

玉ねぎ	中 1 玉(138g)
トマト	中 2 こ(300g)
キャベツ	1/4 玉(138g)
しお	しょうしょう 少々
とりガラスープのもと	じやく 大さじ 1 弱 (5.6g)
たまご	M サイズ 2 こ
水	2 と 1/2 カップ(500 cc)

つく かた 【作り方】

- ① 玉ねぎを半分はんぶんに切り、ねのぶ分ぶんをのぞき、長さ1/2のうす切りにする。
- ② トマトは角切りかくぎにする。
- ③ キャベツは手で食べやすい大きさにちぎる。
- ④ 野菜をすべてなべいに入れ、水を 500 cc 入れたら火にかける。
- ⑤ やさいがやわらかくなったら、しお、とりガラスープのもとを④にくわえる。
- ⑥ たまごをわってとく。
- ⑦ たまごを⑤に入れてかるくまぜ、火を止める。



ぎゅう
牛にゅうにはカルシウム
がいっぱい!

ぎゅう

★牛にゅうプリン(みかんぞえ)★

<ざいりょう (4人分)>

ぎゅう 牛にゅう	400 cc
さとう	大さじ 3 (やく 30g)
こなゼラチン	1 ふくろ(1 ふくろ 5g)
みかんかん	やく 12 つぶ
水	大さじ 1

つく かた 【作り方】

- ① こなゼラチンを水大さじ 1 でふやかしておく。
- ② なべに牛にゅう 1 カップ(200 cc)とさとうを入れ、さとうがとけるまで火にかける。(ふっとうさせない)
- ③ ゆ気が出てさとうがとけたら火を止めて、①を入れる。
- ④ こなゼラチンが溶けたらこのりの牛にゅう 1 カップ(200 cc)を入れる。
- ⑤ ③をれいぞうこでひやしておいたようきに入れ、れいぞうこでよく冷やす。
- ⑥ ひえかたまったプリンの上にみかんをかざる。

り てん
《ちょう理じっしゅうのポイント・ちゅうい点とう》

★中か風^{ふう}たきこみごはん★

- ・にんじんを切るときはほうちょうに気をつけてね！
- ・しめじを手でさくときは、1本1本はなれるようにていねいに！
- ・すいはんきでたきおわたったら、ほごしゃにおねがいしよう！水じょう気はとってもあついからやけどにちゅうい！

★野^やさいたっぷりお花シュウマイ★

- ◎生肉^{にく}をつかうから、手はしっかりきれいにあらおう！
- ◎すりおろしきをつかうときは、小さくなったらほごしゃにおねがいしよう！
- ◎キャベツはたいらにしきつめよう！
- ◎火^ひにかけたフライパンにはさわらないようにしよう！

★トマトの中か風^{ふう}たまごスープ★

- ◎キャベツは食^たべやすい大きさにちぎろう！
- ◎火にかけたなべにはさわらないようにしよう！
- ◎たまごは容^{まわ}きを回しながら少しづつ入^いれよう！ほごしゃとのきょう力が大じ！

★牛^{ぎゅう}にゅうプリン(みかんぞえ)★

- ◎なべに火にかけるとき^{とき}は、やけどにちゅういしてね！
- ◎さとうがとけるようによくまぜよう！
- ◎こなゼラチンがとけるようによくまぜよう！
- ◎みかんは一人3つぶだよ！

今日の献立には約 200g の野菜が入っています！



【今日の献立の栄養価】 子ども一人分

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
中華風炊き込みご飯	237	7.4	4.4	22	1.0	6	0.9
野菜たっぷり お花シューマイ	197	11.1	10	37	1.0	22	0.7
トマトの 中華風卵スープ	47	2.9	1.7	25	0.5	19	0.9
牛乳プリン (みかん添え)	111	5	4	120	0.1	3	0.1
合計	592	26.4	20.1	204	1.3	50	2.6