

# 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<sup>ふう</sup>たきこみごはん

しゅさい：野<sup>や</sup>さいたっぷりお花シューマイ

しるもの：トマトの中か風<sup>ふう</sup>たまごスープ

デザート：牛<sup>ぎゅう</sup>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。

\* お子<sup>こ</sup>さんがおてつだいできるところに色<sup>いろ</sup>を<sup>つ</sup>付けています。

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>

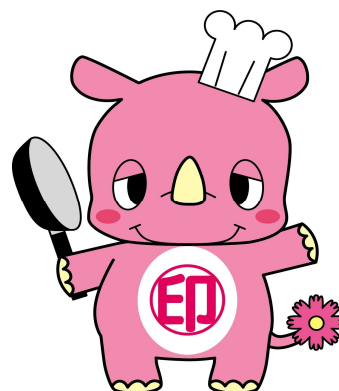
せいはいく 精白米	ごう 2 合(300g)
にんじん	中 1/2 本(100g)
しめじ	1/2 ふくろ(100g)
えだまめ(れいとう)	やく 30 さや(100g)
ツナかん(あぶらづけ)	1 かん
オイスターソース	じゃく 大さじ 1 弱(15g)
しょうゆ	じゃく 大さじ 1 弱(14g)
ごまあぶら	小さじ 1 と 1/2(6g)
とりガラスープのもと	小さじ 1/2(1.4g)



### つく かた 【作り方】

- ① お米をあらひ、すいはんきに<sup>い</sup>入れる。
- ② にんじんはいちよう<sup>ぎ</sup>切りにする。
- ③ しめじは<sup>ねもと</sup>根元を切った後、<sup>き</sup>手で<sup>あと</sup>さく。
- ④ <sup>ちょうみりよう</sup>調味料 A をすいはんきに<sup>い</sup>入れる。
- ⑤ ④の後に水をすいはんきの 2 合 <sup>ごう</sup>のメモリに<sup>あ</sup>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<sup>い</sup>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。

# ★<sup>や</sup>野さいたっぷりお花シュウマイ★



<ざいりょう (4人<sup>ぶん</sup>分)>

A	ぶた <sup>にく</sup> ひき肉	300 g
	しょうゆ	大さじ 1 弱 <sup>じゃく</sup> (15g)
	しお	小さじ 1/4 (1.8g)
	こしょう	しょうしょう <sup>しょうしょう</sup> 少々
	ごまあぶら	大さじ 1/2 (6g)
B	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 <sup>よう</sup>
	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 <sup>じゃく</sup> (42g)
	おぎ <sup>おぎ</sup> 小麦こ	大さじ 1 と 小さじ 1 (12g)
	シュウマイのかわ	やく 25 まい

## つく<sup>つく</sup> かた<sup>かた</sup> 【作り方】

- ① しょうがをすりおろす。
- ② ぶた<sup>にく</sup>ひき肉<sup>はい</sup>の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<sup>のぎ</sup>にして②に入れ、すりおろしたにんじんを入れる。さらにかたくりこ、小麦こを入れて、ぐざい<sup>い</sup>がよくまざり、ねばり気<sup>で</sup>が出てくるまでよくもみこむ。
- ④ シュウマイのかわ 1 まい<sup>はんぶん</sup>を半分<sup>ぎ</sup>におり千切りにし、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する。<sup>とうぶん</sup>
- 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<sup>まる</sup>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<sup>うえ</sup>に⑦を同じ近さになるようにラップからポコッとおとしならべる。<sup>おな</sup> <sup>ちか</sup>
- ⑩ ④を上からまぶすようにかける。
- ⑪ 水を 1 cm くらいの高さ<sup>たか</sup>まで入れ、ふたをして水分<sup>い</sup>がなくなるまで<sup>すいぶん</sup>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	じゃく 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)

### 【作り方】

- ① 玉ねぎを半分<sup>はんぶん</sup>に切り、ねのぶ分<sup>ぶぶん</sup>をのぞき、長さ<sup>なが</sup>1/2 のうす切りにする。
- ② トマトは角切りにする。
- ③ キャベツは手で食べやすい大きさにちぎる。
- ④ 野菜<sup>やさい</sup>をすべてなべ<sup>い</sup>に入れ、水<sup>い</sup>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<sup>い</sup>を⑤に入れてかるくまぜ、火<sup>と</sup>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

### 【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<sup>い</sup>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<sup>で</sup>てさとうがとけたら火<sup>と</sup>を止めて、①<sup>い</sup>を入れる。
- ④ こなゼラチンが溶けたらのこりの牛にゅう 1 カップ(200 cc)を入れる。
- ⑤ ④をれいぞうこ<sup>い</sup>でひやしておいたようきに入れ、れいぞうこ<sup>ひ</sup>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。

## 《<sup>り</sup>ちょう理じっしゅうのポイント・<sup>てん</sup>ちゅうい点とう》

### ★中<sup>ふう</sup>か風たきこみごはん★

- ・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<sup>や</sup>さいたっぷりお花シュウマイ★

- ◎生<sup>にく</sup>肉をつかうから、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<sup>ひ</sup>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<sup>ふう</sup>か風たまごスープ★

- ◎キャベツは食<sup>た</sup>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<sup>まわ</sup>きを回しながら少しずつ<sup>い</sup>入れよう！ほごしゃとのきょう力が大じ！

### ★牛<sup>ぎゅう</sup>にゅうプリン(みかんぞえ)★

- ◎なべに火にかけるとき<sup>とき</sup>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