

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：中か風たきごはん

しゅさい：野さいたっぴりお花シュウマイ

しるもの：トマトの中か風たまごスープ

デザート：牛にゅうプリン～みかんぞえ～

* 小学校 1 年生で学ぶかん字はふりがなをつけていません。

* 小学校 2 年生で学ぶかん字はふりがなをつけています。

* お子さんがおてつだいできるところに色を付けています。

さいし 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
★中か国たきこみごはん★

<ざいりょう 4人分>

せいはく 精白米	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	大さじ 1 弱(15g)
しょうゆ	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】

- お米をあらい、すいはんきに入れる。
- にんじんはいちょう切りにする。
- しめじは根元を切った後、手でさく。
- 調味料Aをすいはんきに入れる。
- 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。
- 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。
- スイッチを入れてたく。
- たきあがったら、まぜる。

★野さいたっぴりお花シュウマイ★

<ざいりょう (4人分)>

ぶたひき肉	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	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)
はねぎ	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)
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



【作り方】

- ① しょうがをすりおろす。
- ② ぶたひき肉の入ったファスナーフック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、はねぎ、キャベツ(ぐざい)をみじん切りにして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、ぐざいがよくまざり、ねばり気が出てくるまでよくもみこむ。
- ④ シュウマイのかわ 1まいを半分におり千切りにし、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。
- ⑥ コーンがきんとうになるようにまぶす。
- ⑦ スpoonで⑥をすくい 1こずつラップで丸める。
- ⑧ フライパンにキャベツ 3まいをたいらになるようちぎりながらしきつめる。
- ⑨ ⑧の上に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。
- ⑩ ④を上からまぶすようにかける。
- ⑪ 水を 1 cmくらいの高さまで入れ、ふたをして水分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	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】

- 玉ねぎを半分に切り、ねのぶ分をのぞき、長さ1/2のうす切りにする。
- トマトは角切りにする。
- キャベツは手で食べやすい大きさにちぎる。
- 野菜をすべてなべに入れ、水を 500 cc入れたら火にかける。
- 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。
- たまごをわってとく。
- たまごを⑤に入れてかるくまぜ、火を止める。



牛にゅうにはカルシウム
がいっぱい！

★牛にゅうプリン(みかんどえ)★

<ざいりょう (4人分)>

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】

- こなゼラチンを水大さじ 1 でふやかしておく。
- 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。(ふつとうさせない)
- ゆ気が出てさとうがとけたら火を止めて、①を入れる。
- 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。
- ④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。
- 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本はなれるようていねいに！
- ・すいはんきでたきおわたつら、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！

★野さいたっぷりお花シュウマイ★

- ◎生肉をつかうから、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！

★トマトの中か風たまごスープ★

- ◎キャベツは食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！
- ◎たまごは容きを回しながら少しづつ入れよう！ほごしゃとのきょう力が大じ！

★牛にゅうプリン(みかんぞえ)★

- ◎なべに火にかける時は、やけどにちゅういしてね！
- ◎さとうがとけるようによくませよう！
- ◎こなゼラチンがとけるようによくませよう！
- ◎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 お花ショウマイ	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