

れいわねんどおやこしょくいくきょうしつ
令和7年度親子食育教室レシピ



<メニュー>



しゅしょく

主食：カラフルおにぎり

しゅさい とり にく や

主菜：鶏もも肉のオーブン焼き～マーマレードソース～

ふくさい

副菜：ブロッコリーとコーンのツナマヨサラダ

かんてん

デザート：フルーツいっぱい！ヨーグルト寒天ケーキ



いんざい し けんこう こ ぶ こ かていか
印西市健康子ども部子ども家庭課

おやこしょくいくきょうしつ
親子食育教室～レシピ～(4人分)

にんぶん

*大人2人(子どもの1.5倍)+子ども2人の分量になっています。

*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。

★カラフルおにぎり★



さいやう
<材 料 >

せいはくまい 精白米	ごう 2合	ひとりぶん 50g
たまご 卵	こ 2個	15g
さとう 砂糖	おお 大さじ1 (9 g)	やく 約2g
えだまめ 枝豆(冷凍)	やく 約15さや(45g)	やく 約3さや
しろ 白ごま	おお 大さじ2(12.5g)	2.5g
あか 赤しそ ふりかけ	こ 小さじ2 (5g)	1g
しろ 白ごま	おお 大さじ2(12.5g)	2.5g

A

B



《ポイント・注意点等》

◎卵と砂糖はよく混せてね！

◎熱したフライパンに触らないように注意してね！

◎炊飯器で炊き終わったら水蒸気はとってもあついから火傷に注意！保護者にお願いしよう！

【作り方】

- ① 米を洗い、研ぐ。研いだ米と水を炊飯器に入れスイッチを入れて炊く。
- ② 卵をボウルに割り入れ、菜箸でよく溶き、砂糖を加えよく混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに②を入れ、細かい炒り卵にする。
- ④ 枝豆の皮をむき、実だけにする。
- ⑤ ボウルをA・Bの2つ準備し、各ボウルに300gのごはんを入れる。
- ⑥ Aのボウルに、炒り卵、枝豆、白ごまを入れ、よく混ぜ合わせる。
*お米をつぶさないようにさっくりと混ぜる。
- ⑦ Bのボウルに、ゆかり、白ごまを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑧ ごはんがさわれる程度の熱さになったら、ラップを使いAを4等分にしてにぎる。
- ⑨ Bもラップを使い4等分にしてにぎる。

とりにく や ★鶏もも肉のオーブン焼き～マーマレードソース～★

ざいりょう
<材 料>

ひとりぶん
<子ども一人分>

とりにく 鶏もも肉	300g	60g
マーマレード	おお 大さじ1と1/2(35g)	7g
しょうゆ 醤油	おお 大さじ2弱(30g)	6g
りょうりしづ 料理酒	おお 大さじ1(15g)	3g
たま 玉ねぎ	ちゅう 中1個(約175g)	35g
レタス	まい やく 4枚(約120g)	30g
トマト	たま やく 1玉(約225g)	45g
スライスチーズ	まい 2枚(32g)	8g

※レタスとスライスチーズは大人と子どもの量を同じにしています。



たの づく
楽しく作ろう！

【作り方】

- ① 鶏もも肉をビニール袋に入れる。
- ② Aを合わせ調味料にして、①に加えよく揉みこみ漬けておく。(30分～40分)
- ③ オーブンを180°Cに予熱しておく。
- ④ 玉ねぎを薄切りにする。
- ⑤ 鉄板の上にクッキングシートを敷き、その上に④を均等に平らに並べる。
- ⑥ レタス、トマトを洗う。レタスは水気をきり、トマトは1人1/4個(4等分)になるように切る。
- ⑦ ⑥に②を均等に並べ、漬け汁も回しかける。
- ⑧ 予熱しておいたオーブンで⑦を20分焼く。
- ⑨ スライスチーズを好きな型で抜き、お皿に置いて冷やしておく。＊最後に飾り付ける。
- ⑩ お皿に、レタス、鶏もも肉、トマトを盛り付け、型を抜いておいたスライスチーズを飾る。

《ポイント・注意点等》

◎生肉を扱うから、手はしっかりきれいに洗おう！

◎包丁を使うときは、手をケガしないように注意！小さくなったら保護者にお願いしよう！

◎焼き終わったあとの鉄板には触らないようにしよう！

◎スライスチーズを可愛くカッコよく型ぬきしてみよう！

★ブロッコリーとコーンのツナマヨサラダ★

材 料 >

子ども一人分 >

ブロッコリー	1株(約150g)	30g
コーン(缶)	40g	8g
ノンオイルツナ缶	1缶 弱(50g)	10g
マヨネーズ	大さじ2(25g)	5g
ごま油	少々(約1g)	少々
かつお節	2.5g	0.5g

【作り方】

- ① ブロッコリーを洗い、小さく食べやすい大きさに切る。
- ② 小さめに切ったブロッコリーを、沸騰した湯で茹てる。
- ③ 茹で終わったら、ざるにあけ粗熱をとる。
- ④ ボウルに、コーン、ツナ、マヨネーズ、ごま油、かつお節を入れ、スプーンでよく混ぜる。
- ⑤ ④に粗熱のとれたブロッコリーを入れよく和える。



ブロッコリー
おいしいね！



コーンも
おいしいよ！

《ポイント・注意点等》

◎包丁を使うときは、手をケガしないように注意！小さくなったら保護者にお願いしよう！

◎火にかけた鍋には触れないようにしよう！

◎熱い湯気によるやけどに注意！ブロッコリーをざるにあけるのは保護者にお願いしよう！

★フルーツいっぱい！ヨーグルト寒天ケーキ★

*18cm ケーキ型の分量になっています。

材料	子ども一人分
キウイフルーツ	100g
もも缶(実)	250g
みかん缶(実)	200g
ヨーグルト	300g
牛乳	200 cc
水	100 cc
粉寒天	大さじ1強(7.5g)
砂糖	80g
	10g
	25g
	20g
	30g
	20 cc
	10 cc
	1g 弱
	8g

【作り方】

- ① フルーツを切る。
- ② ケーキ型を水で軽く濡らす。
- ③ ②に切ったフルーツを底が埋まるように均等に並べる。(全量は並べない)
- ④ 鍋に、牛乳、水、粉寒天、砂糖を入れ中火にかけながら木べらでよく混ぜる。
- ⑤ ④の液が沸々してきたことを確認したら、火を弱めて1分煮る。(*冷やしたときに固まるようしっかり沸々させる)
- ⑥ 火を止めヨーグルトを加え、さらによく混ぜる。
- ⑦ ③に並べたフルーツが隠れるくらいの寒天液を流し入れる。
- ⑧ 鍋に入っている残りの寒天液に残りのフルーツを入れてよく混ぜ、ケーキ型に素早く流し入れる。(すぐに固まり始めてしまうためスピードに)
- ⑨ 冷蔵庫に入れ、2時間冷やしておく。
- ⑩ 冷蔵庫から出したら、ケーキ型に沿って竹串を1周させ、お皿にひっくり返す。
- ⑪ 8等分に切って盛り付ける。

《ポイント・注意点等》

- ◎鍋に火をかける時は、火傷に注意してね！
- ◎砂糖が溶けるようによく混ぜよう！
- ◎粉寒天が溶けて、しっかり冷やし固まるようによく沸々させよう！
- ◎急いで冷やしたい場合は、冷凍庫に30分！

◎火の取り扱い、炊飯器の水蒸気、包丁の取り扱い等には十分注意しましょう！

◎12:30に食事がスタート出来るようにしましょう！

◎食べ残しの持ち帰りは食中毒防止のため、厳禁です！

きょう こんだて やく やさい はい
 今日の献立には約160gの野菜が入っているよ！



きょう こんだて えいようか こ ひとり ぶん
【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)
カラフルおにぎり	245	7.3	5.5	77	1.4	3	0.6
鶏肉のオーブン焼き ～マーマレードソース～	187	13.3	10.7	85	1.2	16	1.3
ブロッコリーと コーンのツナマヨ サラダ	60	3.6	4.3	16	0.5	42	0.1
フルーツたっぷり！ ヨーグルト 寒天ケーキ	96	2.0	1.7	62	0.2	11	0.1
合 計	588	26.2	22.2	240	3.3	72	2.1