

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>

しゅしよく

主食：カラフルおにぎり



しゅさい

とり

にく

や

主菜：鶏もも肉のオープン焼き ～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)

おとな こ ばい こ ふんりょう  
\*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。

こ いろ つ  
\*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★



ざいりょう  
<材料>

こ ひとりぶん  
<子ども一人分>

せいはいまい 精白米	ごう 2合	50g
たまご 卵	こ 2個	15g
さとう 砂糖	おお 大さじ1(9g)	やく 約2g
えだまめ れいとう 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	こ 小さじ2(5g)	1g
ふりかけ		
しろ 白ごま	おお 大さじ2(12.5g)	2.5g

A

B



つく かた  
【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。

ちゅういてんとう  
《ポイント・注意点等》

たまご  
◎ 卵と砂糖はよく混ぜてね！

ねっ さわ ちゅうい  
◎ 熱したフライパンに触らないように注意してね！

すいはんき た お すいじょうき やけど ちゅうい ほ こ しや ねが  
◎ 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 にお願ひしよう！

# ★鶏もも肉のオーブン焼き～マーマレードソース～★

## <材料>

## <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
りょうりしゅ 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

## 【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に加えてよく揉みこみ漬けておく。(30分～40分)
- ③ オーブンを 180℃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 ③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。

※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 楽しく つく 作ろう！

## 《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をお願いしよう！

◎焼き終わったあとの鉄板には触らないようにしましょう！

◎スライスチーズを可愛くカッコよく型抜きしてみよう！

# ★ブロッコリーとコーンのツナマヨサラダ★

ざいりょう  
＜材 料＞

こひとりぶん  
＜子ども一人分＞

ブロッコリー	かぶ やく 1 株 (約150g)	30g
コーン(缶)	40g	8g
ノンオイルツナ缶	かんじゃく 1 缶 弱 (50g)	10g
マヨネーズ	おお 大さじ 2 (25g)	5g
ごま 油	しょうしょう やく 少 々 (約1g)	しょうしょう 少 々
かつお節	2.5g	0.5g

## つく かた 【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、沸騰した湯で茹でる。
- ③ 茹で終わったら、ざるにあげ粗熱をとる。
- 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をお願いしよう！

◎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げるのは保護者をお願いしよう！

# ★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。

ざいりょう ＜材料＞	こども一人分	
キウイフルーツ	100g	10g
もも缶(実)	250g	25g
みかん缶(実)	200g	20g
ヨーグルト	300g	30g
牛乳	200 cc	20 cc
みず 水	100 cc	10 cc
こなかんてん 粉寒天	おお 大さじ1強 (7.5g)	じゃく 1g 弱
さとう 砂糖	80g	8g

## ＜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！

## 【作り方】

- フルーツを切る。
- ケーキ型を水で軽く濡らす。
- 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)
- 鍋に、牛乳、水、粉寒天、砂糖を入れ中火にかけて木べらでよく混ぜる。
- 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)
- 火を止めヨーグルトを加え、さらによく混ぜる。
- 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。
- 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ディーに)
- 冷蔵庫に入れ、2時間冷やしておく。
- 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。
- 8等分に切って盛り付ける。

◎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

こんだて　めい 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)	しょうじょうとうりょう 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
とりにく 鶏肉のオープン焼き ～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 かんてん 寒天ケーキ	96	2.0	1.7	62	0.2	11	0.1
ごう　けい 合　計	588	26.2	22.2	240	3.3	72	2.1