

れいわ おんど しょういく
令和4年度 こどもの食育クッキング!

令和4年8月5日(金)

ほや ほや あさ
早ね 早おき 朝ごはん ~できることからはじめてみよう♪~

みなさん、朝ごはん、食べていますか。

朝ごはんは、みんなが元気に楽しく過ごすために、とても大切なことです。



🍌 あさ た
~朝ごはんを食べると こんないいこと♪~

げんき いちにち す えいようそ
元気に一日を過ごすための栄養素がとれる

朝ごはんをバランスよく食べることで、元気に過ごすためのエネルギーや体を作る(血や肉)、体の調子

を整えてくれます。

※バランスよくとは、主食・主菜・副菜となる料理をとることをいいます。

1皿でも、主食・主菜・副菜になる食品が入っていればOKです。

🍌 からだ
~体のリズムをつける~

ごはんをよく噛んで食べることは、「あたま(脳)」や消化器官を目覚めさせます。

「勉強に集中できる」、「元気に遊べる」など、午前中からしっかり活動できるからだ(状態)を作ります。

朝食が食べられるように、早ね早おきができるようにしましょう♪

~ メニュー ~

主食・副菜	ケーキサレ	1~2ページ
主菜	蒸し鶏	3ページ
副菜	夏やさいの蒸しサラダ	4ページ
おやつ	しゅわしゅわフルーツゼリー	5ページ
(参考)主菜	鶏肉のカリカリ焼き	6ページ

ケーキサシ (パウンド型^{がた}6cm×12.5cm×4.5cm1つ分)^{ぶん}

[1/4の栄養価]^{えいようか}

エネルギー242kcal

(材料) ^{ざいりょう}	(分量) ^{ぶんりょう}	(その他) ^{ほか}
ホットケーキミックス	100g	
卵 ^{たまご}	1個	
牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	50ml	
オリーブオイル	25ml	
粉チーズ ^{こな}	25g	
ベーコン	1枚	
たまねぎ	中1/4個 ^{ちゅう}	
かぼちゃ	100g	
パウンド型 ^{ぱうんどがた}	1つ	

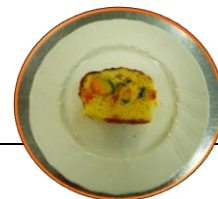
たんぱく質^{しつ}7.9g

脂質^{ししつ}11.7g

食塩相当量^{しょくえんそうとうりょう}0.6g

☆ レシピのポイント ☆

- ・ほんのり甘いおかずケーキのため、おやつはもちろん、朝食やブランチなどにもむいています。
- ・エネルギーがあり、不足しがちな野菜類やカルシウムなどが補えます。
- ・季節の野菜を使って、アレンジもできます。
- ・オーブン(トースター)を使うときは、保護者と一緒にやりましょう!



《 作り方 》

【下準備】

- ・トースターは温めておく ※オーブンの場合は、180℃に予熱しておく。
- ・パウンド型にクッキングシートをしく。

【調理 I : 野菜などを切る】

- ① たまねぎとベーコンは粗みじん切りにして、フライパンで軽く炒め、冷ましておく。
- ② かぼちゃはさいの目切りにして、耐熱皿にのせ、ラップをフワッとかけて電子レンジ600Wで5分程温める。※かぼちゃが軟らかくなっていればOK!

【調理Ⅱ：混ぜ合わせる】

- ③ ボウルに卵を割り入れて、牛乳、オリーブオイル、粉チーズを加えてしっかり混ぜ合わせる。
- ④ ①のたまねぎとベーコンを加えて混ぜる。
- ⑤ 次に、ホットケーキミックスを加えて、ゴムベラなどで、さっくり合わせる。





【調理Ⅲ：型に入れて焼く】

- ⑥ パウンド型に、⑤の生地を半量流し入れて、かぼちゃをのせる。
さらに、残りの生地を上流し入れて、空気をぬく。
- ⑦ トースターで、25分焼く。



※上の部分が焦げやすいため、焼き色がこんがりついてきたら、上にアルミホイルをかけて焼きます！



お蒸し鶏 (2人分) <small>りぶん</small>			[栄養価1人分] <small>りぶん)</small> エネルギー118kcal		
ざいりょう (材料)	ぶんりょう (分量)	ほか (その他)	たんぱく質8.9g <small>しつ</small>	脂質7.1g <small>ししつ</small>	食塩相当量0.6g <small>しよくえんそうとうりょう</small>
とりにくかわつ 鶏もも肉(皮付き)	100g		☆ レシピのポイント ☆		
しお 塩・こしょう	少々 <small>しょうしょう</small>		バックッキングです。		
にんにく(チューブ)	小さじ1/2	すりおろし	ふくろざいりょうい くちとねっとうふた 袋に材料を入れて口を閉じ、熱湯につけて蓋		
しょうが(チューブ)	小さじ1/2	すりおろし	をして待つだけで、簡単で、余分な熱も使わな		
ねぎ	2cm		いeco料理です。		
★酒	小さじ1				
★しょうゆ	小さじ1				
★みりん	小さじ1				
《 作り方 》 <small>つくかた</small>					
① 鶏もも肉に、塩・こしょう、にんにく、しょうがをすりこむ。					
② 耐熱袋に、①の鶏もも肉と半分に切ったねぎを入れて、中の空気を抜いて口をしぼる。					
③ 鍋に湯を沸かして、沸騰したら②を入れて、すぐに火を消し、フタをして、25分～30分程そのまましておく。					
④ 耐熱皿に★印の調味料を入れて混ぜ合わせて、電子レンジ600Wで30秒程温める。					
⑤ ③の鶏もも肉を袋から取り出して、食べやすい大きさに切り器に盛り、④のタレをかけて、ねぎをのせる。					

「塩・こしょう
少々」は、ふくま
れていません。

☆ レシピのポイント ☆

バックッキングです。
ふくろざいりょうい くちとねっとうふた
袋に材料を入れて口を閉じ、熱湯につけて蓋
をして待つだけで、簡単で、余分な熱も使わな
いeco料理です。



<small>なつ</small> 夏 <small>お</small> やさいの蒸しサラダ <small>りぶん</small> (2人分)			<small>りぶん</small> [栄養価1人分]	エネルギー42kcal	<small>「塩・こしょう 少々」は、ふくま れていません。</small>
<small>ざいりょう</small> (材料)	<small>ぶんりょう</small> (分量)	<small>ほか</small> (その他)	<small>しつ</small> たんぱく質1.1g	<small>ししつ</small> 脂質1.6g	<small>しょくえんそうどうりょう</small> 食塩相当量0.0g
たまねぎ	<small>なか</small> 中1/4個		☆ レシピのポイント ☆ <small>てんし</small> ・電子レンジを利用して つ くれます。 <small>てんし</small> 電子レンジで つ く場合は、 <small>たいねつざら</small> 耐熱皿に入れて、ラ <small>ぶんほどかねつ</small> ップをフワツとかけて、600W で4分程加熱しま す。		
さやいんげん	<small>ほん</small> 4本				
ミニトマト	<small>こ</small> 4個				
★マヨネーズ	<small>こ</small> 小さじ1				
★ヨーグルト(無糖)	<small>こ</small> 小さじ1				
★塩・こしょう	<small>しょうしょう</small> 少々				
<small>つく</small> <small>かた</small> 《 作り方 》					
① さやいんげんは、 <small>すじ</small> 筋を取り除いて、 <small>ほん</small> 1本を3等分 <small>き</small> に切る。トマトはヘタ <small>と</small> を取り除いて <small>あら</small> 洗う。					
② <small>たいねつふくる</small> 耐熱袋に、たまねぎとさやいんげんを入れて、 <small>なか</small> 中の空気を抜いて <small>くち</small> 口をしぼる。					
③ <small>なべ</small> 鍋に湯を沸かして、②を入れて火を弱めて、 <small>ぶん</small> 8分～10分程 <small>ぶんほどかねつ</small> 加熱する。					
④ ③の野菜をミニトマトと一緒に <small>いっしょ</small> 器に盛り付けて、ソースをかける。					
<small>かねつ</small> <small>あいだ</small> 【加熱している間に、ソースを作る】					
<small>うつわ</small> <small>しるし</small> <small>ざいりょう</small> ・器に、★印の材料をすべて入れて、 <small>ま</small> 混ぜ <small>あ</small> 合わせる。					



しゅわしゅわフルーツゼリー (2人分)

[栄養価1人分]

エネルギー96kcal

(材料)

(分量)

(その他)

たんぱく質2.3g

脂質0.1g

食塩相当量0.0g

みかん(缶詰)

8粒

ぶどう

4粒

もも(缶詰)

1切れ

缶詰シロップ

45ml

大きじ3

サイダー

100ml

ゼライス

4g

紙コップ

1個

ゼリー用容器120ml程

2個

耐熱・耐冷用

☆ レシピのポイント ☆

- ・缶詰のシロップとサイダー、フルーツの甘さのみですっきりとした味です。
- ・フルーツを入れて、ビタミン・ミネラルを補います

【下準備】

- ・ぶどうは洗って皮をむいておく。
- ももは、8等分に切っておく。

【調理:ゼラチンをとくす】

- ① 紙コップにゼラチンと缶詰シロップを入れて混ぜ、5分程、湯煎してゼラチンを溶かす。

【調理:ゼリー用容器に入れる】

- ② ①のゼラチンに、サイダーを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ ゼリー用の容器に、みかん、ぶどう、ももを入れて、②を注ぎ入れる。
- ④ 器にフタをして、冷蔵庫で冷やし固める。



さんこう
参考レシピ

とりにく 鶏肉のかりかり焼き (2人分)			[栄養価1人分]	エネルギー172kcal
ざいりょう (材料)	ぶんりょう (分量)	ほか (その他)	たんぱく質9.5g	脂質10.2g 食塩相当量0.9g
とりにく 鶏もも肉(皮付き)	100g		☆ レシピのポイント ☆ ・ケーキサレと一緒に作れる料理です。(参考) ケーキサレを焼いている横に、クッキングシートをして、鶏肉を並べて焼きます。	
★マヨネーズ	小さじ2			
★しょうゆ	小さじ1			
★にんにく(チューブ)	小さじ1/2	すりおろし		
★しょうが(チューブ)	小さじ1/2	すりおろし		
コーンフレーク	20g			
① 鶏もも肉は、一口大に切る。 ② ★印の調味料を混ぜて、①の鶏もも肉に絡める。 15~20分程おく。 ③ トースターの天板に、クッキングシートをして、②の鶏もも肉を並べてコーンフレークをかけ、コーンフレークを鶏肉につけるイメージで少し押し、20~25分程焼く。 ※コーンフレークが焦げる場合は、アルミホイルを上からかぶせましょう。			