

天理市食生活改善推進員協議会

夏休みクッキング教室（親子食育）



さい
やさい・
かいそう・きのこ
などの料理



主食・主菜・副菜・
汁ものを
そろえて
食べましょう！

ごはん・パン・
めんなど

みそしる・
スープなど

令和5年8月

おにぎり3きょうだい 🍱🍱🍱

🌸材料🌸4人分

ごはん：600g
生鮭：1切れ（80g）
酒：小さじ1
みりん：小さじ1
塩 少々
プロセスチーズ：20g
枝豆（冷凍）：20粒
刻みこんぶ：6g
かまあげしらす：10g

1人分の栄養量

エネルギー	288kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	2.8g
カルシウム	60mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.6g



🌸作り方🌸

- ① 鮭は耐熱容器に置き、酒、みりん、塩をかけ、ラップをして電子レンジ（600w）に1分～1分半かける。
- ② 鮭は皮ごとフォークでほぐす。骨があれば外す。
- ③ プロセスチーズは5mm角に切る。刻みこんぶは水に10分ほど浸け、水気をしっかり切り、細かく切る。
- ④ 3等分にしたご飯にそれぞれ、②、③のプロセスチーズと枝豆、③の刻みこんぶとしらすを混ぜる。
- ★⑤ ④をそれぞれ4等分に分ける。ラップで包んでにぎり、モールやリボンで結ぶ。

おからといわしのフォンデュハンバーグ

🌸材料🌸4人分

いわし缶（醤油煮）：1.6缶
（224g）
長ねぎ：1/2本（50g）
おから：80g
絹ごし豆腐：65g
溶き卵：1個分
ごま油：大さじ1
ブロッコリー1/2株（200g）
にんじん：50g
セロリの葉
片栗粉 適量
照り焼きソース
しょうゆ：大さじ1
砂糖：大さじ1
みりん：大さじ1
水：大さじ1
片栗粉：小さじ1

1人分の栄養量

エネルギー	209kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	9.5g
カルシウム	231mg
鉄	2.6mg
食塩相当量	1.2g

🌸作り方🌸

- ① 長ねぎはみじん切り、ブロッコリーは小房に分ける。ブロッコリーの軸は縦に5mmの厚さに、にんじんは輪切り5mmの厚さに切る。
- ② 鍋に湯をわかし、ブロッコリー、にんじんを2分ほど茹でる。
- ★③ 茹でた人参とブロッコリーの軸を型抜きし、残りはみじん切りにする。
- ④ 汁を軽く切ったいわし缶をボウルに入れ、フォークでほぐす。いわし缶の汁は残しておく。
- ★⑤ ④に長ねぎ、おから、豆腐、溶き卵、みじん切りのブロッコリー、にんじんを入れ、よく混ぜる。これを8等分し、円型にする。固さにより片栗粉やいわし缶の汁を入れ調節する。
- ⑥ フライパンにごま油を入れ、中火にかける。⑤を並べ、2分ほど焼いて裏返し、弱火にする。ふたをして3分焼く。
- ⑦ 照り焼きソースの材料を耐熱ボウルに入れ、よく混ぜる。ラップをかけ、電子レンジ（600w）に30秒かける。一旦取り出し、よく混ぜ、さらに20秒かける。
- ⑧ 皿にハンバーグ、にんじん、ブロッコリーを飾り、横にソースを置く。



野菜だしのミネストローネ

🌸材料🌸4人分

にんじん：1/4本（50g）
玉ねぎ：1/4個（50g）
セロリの軸：1/4本（25g）
じゃがいも：1/2個（50g）
キャベツ：1/2枚（13g）
オクラ：2本（20g）
ブロックベーコン：25g
カットトマト：100g
マカロニ：15g
オリーブオイル：大さじ1/2
水：300ml
塩：小さじ1/4
こしょう：少々

1人分の栄養量

エネルギー	77kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	3.7g
カルシウム	17mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.7g



🌸作り方🌸

- ① にんじん、大根はよく洗い、皮ごと1cm角に切る。
- ② 玉ねぎ、セロリ、じゃがいも、ベーコンは1cmの角切りにする。キャベツは2cmのざく切りにする。
- ③ オクラは輪切りに切り、茹でておく。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れ、中火にかける。玉ねぎ、にんじん、セロリ、ベーコンを入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑤ じゃがいも、大根、カットトマトも入れ、軽く混ぜ、水を入れる。
- ⑥ ふたをして沸騰したら弱火にし、キャベツを入れ、5分煮る。マカロニを入れ、マカロニの茹で時間分さらに煮込む。
- ⑦ 塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑧ 器に盛り付け後、オクラを上から散らす。



かぼちゃ丸ごとナッツサラダ

🌸材料🌸4人分

かぼちゃ（正味）：200g
ミックスナッツ（無塩）：30g
オリーブオイル：大さじ2/3
塩：小さじ1/5
こしょう：少々

1人分の栄養量

エネルギー	103kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	6.0g
カルシウム	26mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.3g



🌸作り方🌸

- ① かぼちゃは種を取り、水で洗い流し、薄切りし耐熱皿に入れる。軽くラップをし、電子レンジで600wで7分ほどかける。
- ② 電子レンジから出し、皮ごとつぶし、冷ましておく。
- ③ フライパンにナッツを入れ、弱火でゆすりながら1～2分炒める。
- ★ ④ ③が冷めたらジッパー付きポリ袋に入れ、めん棒やすりこぎで細かくする。
- ⑤ ②と④を合わせ、オリーブオイル、塩、こしょうを入れよく混ぜる。

※ ★ は小さなお子様でも一緒に出来る作業です

揚げないもちりドーナツ



🌸材料🌸4人分

絹ごし豆腐：170g
白玉粉：100g
ホットケーキミックス：60g

ブラックチョコ

ブラックチョコ：90g
サラダ油：小さじ1
アザラン：適量

1人分の栄養量

エネルギー	290kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	9.7g
カルシウム	102mg
鉄	1.4mg
食塩相当量	0.2g

🌸作り方🌸

- ① オーブンを180℃に予熱する。天板にオーブンシートをしく。
- ★② ボウルに豆腐、白玉粉を入れ、白玉粉をつぶすように手でよくまぜる。ホットケーキミックスを加え、よくこね、生地を4等分にする。
- ★③ 手にサラダ油（分量外）をつけ、②をさらに6等分にして丸める。丸めた生地を円を描くように天板の上に並べ、生地同士を付けて形をつくる。
- ④ オーブンで17分焼く。
- ⑤ ブラックチョコはそれぞれ細かく手で割り、ボウルに入れる。
- ⑥ なべに湯をわかし、⑤をのせ、かきまぜながらとかす。
- ⑦ チョコレートが溶けたら、サラダ油を混ぜる。
- ★⑧ ドーナツが焼き上がり、冷めたらチョコレートをぬり、アザランをかざる。