

第四小学校 食育講座
～ヘルシークッキング教室～

おにぎらず

主食 主菜

□エネルギー 338kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.7g 塩分 0.9g

材料(1 人分)		作り方
ごはん	70g×2	①レタスは洗って適当な大きさにちぎる
のり（全形）	1 まい	②ゆで卵はからをむき、縦に輪切りにする
サケフレーク	15 g	③サケフレークはマヨネーズとあえる
マヨネーズ	大さじ1 / 2	④ラップの上にのりを置き、
ゆで卵	1 こ	真ん中にごはん（70 g）→①
レタス	1 まい	→②→③→ごはん（70 g）
		の順に重ねて、のりで包み、軽く押さえる
		⑤④を包丁で半分に切る



（ごはんののせ方）

☆ポイント☆

具材はお好みでから揚げやきんぴらごぼうなどでも OK！
中に入れる具材さえ準備しておけば、お子さんでも楽しく作れるレシピです。夏休みの朝ごはんや昼ごはんにもぴったりです。

かんたんチャプチェ

主菜 副菜

□エネルギー 119kcal たんぱく質 6.4g 脂質 4.6g 塩分 0.9g

材料(4 人分)		作り方
鶏ひき肉	100 g	①ピーマン、にんじんは千切りにする。もやしは洗
ピーマン	2 こ	って水気を切っておく。はるさめは半分に切る。
にんじん	1/3 本	②A を合わせておく。
もやし	1 ふくろ	③フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒め、肉
緑豆はるさめ	30 g	の色が変わったらピーマン、にんじん、もやしを
ごま油	小さじ1	加え炒める。
しょうゆ	小さじ4	④③に A を加え、ひと煮立ちしたらはるさめを加
みりん	大さじ1	え中火で炒める。
すりおろし	小さじ1/2	⑤はるさめが水分を吸って戻ったら完成。
にんにく	100m l	⑥器に盛り、ごまをふりかける。
水	小さじ1	
白ごま		

☆ポイント☆

野菜がたくさん入っており、かむ回数が増える 1 品です。

ブロッコリーのこんぶあえ

副菜

□エネルギー 23kcal たんぱく質 2.8g 脂質 0.7g 塩分 0.5g

材料(4人分)		作り方
ブロッコリー	160 g	①ブロッコリーは ^{こぶさ} 小房にわけてゆで、ザルにあげて冷ましておく ②ボウルに①と塩こんぶを入れてあえる。味がなじんだら、ごまを加える
塩こんぶ	10 g	
いりごま	小さじ 1	

☆ポイント☆

もう一皿の野菜料理に最適なスピードメニューです。
冷凍ブロッコリーがあれば、いつでも作れます。
ブロッコリーの代わりにキャベツを使ってもおいしくできます。

具だくさんごまみそ汁

副菜

□エネルギー:79kcal たんぱく質:2.3g 脂質:2.1g 塩分:0.7g

材料（4人分）		作り方
かぼちゃ	120 g	①かぼちゃは ^{ひとくちだい} 一口大、にんじんはいちょう切りにする。 ②ごぼうは ^{なな} 斜め ^{うす} 薄切りにし、水につけておく。 ③ ^{あぶら} 油揚げは ^{あぶら} 油抜きする
にんじん	1/2 本	
ごぼう	1/4 本	
^{あぶら} 油揚げ	1 まい	④鍋にだし汁とかぼちゃ、にんじん、ごぼうを入れ ^に 煮る。 火が通ったら ^{あぶら} 油揚げを入れみそを ^と 溶き、ごまを加えてひと ^に 煮立ちさせる。
ごま	小さじ4	
みそ	小さじ4	
だし汁	600ml	

☆ポイント☆

根菜類は、繊維が豊富に含まれており、かむ回数の増加を促します。
ゴマを加えることで、風味豊かになり、減塩でもおいしく食べられます。
夜ごはんに多めに作っておけば、時間のない朝でも野菜がとれて朝食の栄養バランスアップに！

★栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜量 (g)
おにぎらず	338	14.3	11.7	0.9	20
かんたんチャプチェ	119	6.4	4.6	0.9	75
ブロッコリーのこんぶあえ	23	2.8	0.7	0.5	40
具だくさんごまみそ汁	79	2.3	2.1	0.7	58
合計	559	25.8	19.1	3.0	193