

## ★ おやこ食育レシピ ★

### 「鮭のちゃんちゃん焼き風」

材料	4人分
秋鮭	60g 4切れ
玉ねぎ	40g
しいたけ	40g(2枚)
えのき	40g
しめじ	40g
長ネギ	15g (5cm)
マヨネーズ	大さじ3
みそ	大さじ1ちよつと
みりん	大さじ1ちよつと
バター	適量
レモン	1/2個

- 作り方
- ① 玉ねぎ・しいたけは、薄切りにする。えのぎだけの石づきを取り3等分に切る。しめじは小房に分ける。
  - ② 長ねぎを小口切りにし、Aと混ぜ合わせる。
  - ③ アルミホイルにバターをぬり、玉ねぎをしく。鮭をのせ、②のソースを半分ぬる。きのこをのせ、残りのソースをぬり、ホイルを閉じる。
  - ④ ③と水をフライパンに入れ、15分程度蒸し焼きにする。たべる時にレモンを搾る。

A

★管理栄養士からのアドバイス★  
野菜ときのこがたっぷり入ってとても簡単に子どもと作れます。自分が作ることによって苦手な食材も食べられるようになります。



### 「ブーケサラダ」

材料	4人分
フリルレタス	80~100g
水菜	20g
ブロッコリー	50g
プチトマト	小12個
うす切りハム	6枚
コーン	適量
人参	適量
(ドレッシング)	

- 作り方
- ① フリルレタスをちぎり、水で洗う。水菜をちぎり、水で洗う。ブロッコリーを小房にして、ひとつまみの塩を入れたお湯で茹でる。人参は、皮をむいて型抜きし、お湯で茹でる。トマトは洗い、うす切りハムは、半分に切る。コーン缶は水分を切っておく。
  - ② 透明カップにフリルレタスをしき、水菜を入れブロッコリーを入れる。空いたスペースにハムで巻いたプチトマトで場所を埋める。コーンや人参で飾る。



パーティー用にかわいいレシピです。レタスやサニーレタスなどでもできます。



## 「とん汁」

材料	4人分
大根	90g
人参	80g
里芋	80g
ごぼう	30g
長ねぎ	60g
こんにゃく	80g
豚ロースうす切り	40g
だし汁	720ml
みそ	大さじ1・2/3

### 作り方

- ① 大根・人参・里芋は皮をむいて、うすいちょう切りにする。ごぼうは斜めの薄切りにして酢水にさらす。長ねぎは、斜め切りにする。こんにゃくは、1センチ幅のスライスにする。豚ロースのうす切りは、一口サイズに切る。
- ② 鍋にだし汁、大根、人参、里芋、ごぼうを入れて強火にかけ煮立ったら中火で5分煮る。アクがでたらすくう。
- ③ 長ねぎ・こんにゃく・豚ロース薄切り肉を加えて、さらに5分煮たらみそを溶き入れ、ひと煮たちしたら火をとめる。

★管理栄養士からのアドバイス★  
 具をたくさん入れることによって汁が減りますので減塩になります。  
 みそは発酵食品で体に良いです。  
 1日1回は野菜のたっぷり入った味噌汁を飲みましょう。飲み過ぎは塩分の摂り過ぎになりますので注意しましょう。



## 「フルーツ」 4人分

- りんご 1個 ① 8等分に切り、皮をむく。1人2個。

献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	Kcal	g	g	g
ご飯 130g	218	3.3	0.4	0
鮭のちゃんちゃん焼き風	188	15.3	10.5	0.9
ブーケサラダ	111	3.8	8.6	0.9
とん汁	72	4	2.4	1.1
りんご	28	0.1	0.1	0
合計	617	26.5	22	2.9

