

親子で楽しくクッキングレシピ



	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
おにぎらず(3個分)	457	16	13.2	67.1	1.6
切り干し大根のサラダ	92	2.8	5.5	8.3	0.6
ミネストローネ	42	1.7	1.2	7.1	1
ぶどう1/2房	47	0.3	0.1	12.6	0
合計	638	20.8	20	95.1	3.2



最近話題のおにぎらず♪
 お子さんでも食べやすい
 味付けで野菜もたくさんと
 れるメニューです。親子で一
 緒に楽しく作ってみましょ
 う!



おにぎらず



材料（各種1個ずつ）

＜ハム&チーズ＞

焼きのり 1枚
ごはん 120g
ハム(厚切り) 1枚 30g
卵 1/2個
油 小さじ1/2
チーズ 1枚
サラダ菜 5g
マヨネーズ 5g

＜きんぴらごぼう＞

焼きのり 1枚
ごはん 120g
※きんぴらごぼう (作りやすい分量)
ごぼう 1本
人参 1/4本 (50g)
ごま油 大さじ1/2
醤油 大さじ1
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
水 100~200cc
いりごま 大さじ1

- ①フライパンに油をひきハムを焼く。卵を焼く。
- ②ラップをひき、のりをひし型上におく。その中心にごはんを軽くのせる。ハム・サラダ菜・マヨネーズ・チーズ・卵をのせて、ごはんをまた上からのせる。
- ③のりの角を中心にに向けて折っていきます。包んだらのりが密着するように手で軽く握ります。その後ラップをしたまましばらくなじませます。
- ④ラップをしたまま、切り口の具材がきれいに見えるように縦半分または三角になるように切ります。切れたらラップを外します。
- ⑤同様にきんぴらごぼう（約1個20g）も包んで切ります。

※ きんぴらの作り方

- ①ごぼうは、千切りにして水にさらしておきます。
- ②人参も千切りに切る。
- ③フライパンにごま油をひき、ごぼう・人参を炒める。少ししんなりしてきたら、砂糖、酒、みりん、水を入れて炒め煮する。最後に醤油を入れてさらにまた煮る。
- ④最後に水気を飛ばし、いりごまをふる。

切り干し大根のサラダ



材料（4人分）

切干大根 28g
きゅうり 1/2本 68g
かまぼこ 45g
かにかま 24g
コーン缶 28g
マヨネーズ 28g
大さじ2と小さじ1
塩・こしょう 少々

- ①切干大根はお湯または水でお湯で戻して、水洗いして、お湯でさっと茹で、水で冷やし、水気をしぼる。
- ②きゅうりは、輪切りにして軽く塩でもんで、水気をしぼる。
- ③かまぼこは千切りにして、かにかまはさいておく。（お湯でさっと茹で、水で冷やし、水気をしぼる。）
- ④コーン缶は水分をきっておく。
- ⑤1~4までの材料をボールに入れて、マヨネーズと塩・こしょうで味をつける。

ミネストローネ



材料（4人分）

玉ねぎ 1/3個 75g
キャベツ 一枚半 75g
なす 50g
ベーコン 10g
トマト缶 300g
水 400cc
コンソメ 1個

- ①玉ねぎ・キャベツは食べやすい大きさにカットする。
- ②なすは、皮をむき1cm角にして、水にさらしてアク抜きをする。
- ③鍋に水とコンソメを入れて、野菜を入れて煮る。
- ④沸騰してきたらベーコンを入れる。煮えてきたらトマト缶を入れて少し火を通す。