

★ おやこ食育レシピ ★

「オーブンいなり」

材料	4人分
<酢飯>	12個分
ごはん	400g
合わせ酢	酢 大さじ2弱
	砂糖 大さじ1ちょっと
卵	塩 小さじ1/4
	味付けいなり 12枚
A	油 ひとつまみ
	鶏肉 50g
A	醤油 大さじ1/3
	砂糖 大さじ1/2
	みりん 小さじ1
	冷凍えび 6個
	かにかま 6本
	ハム 1枚
	きゅうり 1/4本
	人参 1/3本

エネルギー	食塩
368kcal	1.8g

1人分
おいなりさん1個に30g程度入ります。

<作り方>

- ① ご飯を炊く。炊きあがったご飯に合わせ酢を入れ混ぜる。
- ② 溶いた卵に塩を入れ、いり卵を作る。
- ③ Aの調味料を鍋に入れ、沸騰したら鶏挽肉を入れ、混ぜながらそぼろを作る。（この分量の倍くらいの方が作りやすい）
- ④ 人参は形抜きして茹でる。
- ⑤ 冷凍えびはさつと茹でる。
- ⑥ きゅうり・かにかまは斜めに切る。
- ⑦ ハムは型を使ってくり抜く。味付けいなりに酢飯を入れる（口は閉じない）
- ⑧ 酢飯の上に具をのせ飾る。



洋風はるまき

材料	4人分
春巻きの皮	4枚
じゃがいも	中1個
ベーコン	1枚半
とろけるチーズ	45g
塩・こしょう	少々
揚げ油	適量

エネルギー	食塩
132kcal	0.4g

1人分

<作り方>

- ① 春巻きの皮をはがす。
- ② じゃがいもは細めの千切りにして水にさらして、水を切る。
- ③ ベーコンは幅1cmに切る。
- ④ ボールにじゃがいも・ベーコンとろけるチーズを入れ、軽く塩こしょうを降って混ぜる。
- ⑤ 春巻きの皮に④をのせて巻く。
- ⑥ ⑤を両面を油できつね色になるまで揚げる。



「とっちゃんげ汁」

材料	4人分
小麦粉	120g
水	50cc～
豚もも肉	50g
大根	110g
人参	40g
里芋	60g
しいたけ	1枚
ごぼう	40g
油	小さじ1
長ねぎ	30g
水	5カップ
煮干し	18g
みそ	26g
しょうゆ	3g

エネルギー	食塩
132kcal	1.1g

1人分

<作り方>

- ① 小麦粉と水をこね合わせ、耳たぶくらいのかたさにし、少々ねかせます。
- ② 鍋ににぼしと水を入れ、沸騰させます。（だしをとる）
- ③ 大根、人参はいちょう切り、里芋は皮をむいて4つ割りにする。しいたけは薄切り、ごぼうはささがきにして、水にさらしておきます。長ねぎは斜め切ります。
- ④ 鍋に油を入れ、豚肉とごぼう、大根、人参を入れて炒め、火が通ったら、だし汁と里芋、しいたけを加えて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなってきたら、①を食べやすい大きさに手でちぎりながら鍋に入れて煮込みます。
- ⑥ 火が通ったらみそなどの調味料とネギを加えて味を調えます。



※煮干しは水に浸けて一晩つけるとだしがよくできます。

「カルピスポンチ」

材料

	4人分
カルピス	80ml
水	320ml
みかん缶	240g
パイナップル缶	80g
いちご	60g
バナナ	80g

1人分

エネルギー	食塩
105kcal	0g

<作り方>

- ① 水とカルピスを合わせておきます。
- ② みかん缶とパイナップル缶の実の部分を取り出す。
- ③ いちごは洗って四等分に切ります。
- ④ バナナは輪切りにしておきます。
- ⑤ ①のカルピスの中にフルーツを入れて混ぜます。



	エネルギー	食塩
1人分	737kcal	3.3g

「とっちゃんげ汁」は藤岡の郷土料理です。群馬では、小麦の栽培が盛んで、その地粉を使った料理です。地粉をとって投げ入れる様子からとっちゃんげという名前がついたという説があります。野菜もたっぷり摂れて、冬に食べると体がとても温まるメニューです。

気を付けよう！！子どもの食事

孤食

家族が不在の食卓で、ひとりだけで食べることです。栄養が偏ったり、社会性や協調性が欠けてしまう恐れがあります。

個食

(バラバラ食)家族がそれぞれが、自分の好きなものを食べることです。

固食

自分の決まったものしか食べないことです。肥満、生活習慣病を引き起こす原因にもなったりします。

小(少)食

いつも食欲がなく、少しの量しか食べない事。少食が続くと発育に必要な栄養素が足りなくなり、気力が続かなくなってしまいます。

濃食

パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べることです。ごはんと比べるとカロリーも高く、おかずも脂肪などが多くなり栄養も偏りがちです。

粉食

加工食品などの濃い味付けのものを食べることです。塩分や糖分が多く味覚そのものも鈍ってしまいます。生活習慣病を引き起こす原因になります。

共食をしよう！

家族だけではなく、友達、職場の人、親戚、地域の人などと一緒に食事をする事。誰かと食べることで、おいしく食事ができます。絆が深まります。食事マナーも身に付き、苦手な物も食べられるようになります。食文化が継承され、協調性も育めます。