

親子料理教室



令和4年度

材料：4人分 栄養価：1人分

※ で囲んだ食材は、別の料理でも使用します。

1. ライスバーガー



エネルギー 424kcal たんぱく質 15.6g 塩分 0.7g

～材 料～

ごはん…………… 600g
A { しょうゆ…………… 小さじ1
ごま…………… 小さじ1+1/3
かたくり粉…………… 大さじ1
ごぼう…………… 100g (1/3本)
れんこん…………… 60g (中1/3節)
ごま油…………… 小さじ1/2

B { だし汁 (昆布・かつお)…………… 適量
しょうゆ…………… 小さじ2
みりん…………… 小さじ2
砂糖…………… 小さじ2/3
鶏ひき肉…………… 240g
かたくり粉…………… 小さじ1
レタス…………… 40g (2枚)
※お好みでマヨネーズ (栄養価含まず)

～作り方～

★ ライスバンズ ★

1. ごはん (600g) にAをよく混ぜる。
2. ①を8等分にしてそれぞれラップに包み、しっかり押して円形に形を整える。
3. フライパンにクッキングシートを敷き、②を乗せて両面に焼き色がつくまで焼く。

★ 具：きんぴらつくね ★

1. ごぼうはたわしできれいに水洗いし、縦半分に切った後斜め薄切りにする。水にさらし、ザルにあげ、水を切る。れんこんはいちょう切りにする。
2. 鍋にごま油と①を入れ、弱火で炒める。Bを入れ、煮汁がなくなるまで煮て、きんぴらごぼうを作る。
3. ②に鶏ひき肉とかたくり粉を入れて混ぜ、4等分してライスバンズに合う大きさに合わせて丸く広げて、フライパンで両面をよく焼く。
4. ライスバンズ2枚でレタスと③をはさむ。



豚の生姜焼きや焼肉、から揚げなど具を変えていろいろ試してみてね♪



2. キャベツとコーンの豆乳みそ汁



エネルギー 64kcal たんぱく質 4.2g 塩分 1.2g

～材 料～

キャベツ…………… 200g (1/4玉弱)
だし汁 (昆布・かつお)…………… 2カップ
冷凍コーン…………… 40g
みそ…………… 大さじ2
無調整豆乳…………… 1カップ

～作り方～

1. キャベツはざく切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①を入れて煮る。
3. キャベツが柔らかく煮えたら、コーンを入れ、一煮立ちしたら、みそを溶き入れる。豆乳を加えて温める。



豆乳を加えた後に煮立ると分離してしまうので、温める程度にするのがポイント!

3. 餃子の皮で八つ橋風



1個あたり - 80kcal たんぱく質 3.2g 塩分 0g

～材 料～

ぎょうざの皮・・・・・・・・・・ 8枚
こしあん・・・・・・・・・・ 40g
A { きな粉・・・・・・・・・・ 大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ2
シナモンパウダー・・・・・・・・ 少々

～作り方～

1. りょうざの皮の中央にこしあんを5gずつ乗せて半分に折り、ふちに水をつけてきっちりと閉じる。
2. ①を沸騰したお湯でゆでる。
3. Aを混ぜ合わせ、②にまぶす。

総合計：エネルギー 568kcal たんぱく質 23.0g 塩分 1.9g

～主食、副菜、主菜をそろえよう！～

野菜、きのこ、海藻類
働き：体の調子を整える

ごはん、パン、めん類
働き：体を動かすエネルギーになる



肉、魚、卵、大豆製品
働き：体を作る

1日2回以上の
バランスの良い食事を
心がけましょう♪



くらしき3ベジプロジェクト

野菜が入った料理、お家でも給食でも残さず食べていますか？

倉敷市では、野菜を食べる3つの習慣を身につけて健康になろう！という

「くらしき3（さん）ベジプロジェクト」をすすめています。



* ホームページで栄養教室の献立や健康情報を発信しています *

・ホームページ「食育ポータル」⇒ <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/syokuiku/>

