

親子料理教室



令和6年度



4人分

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. 鮭ときゅうりの散らし寿司



～材料～

米……………2合
昆布……………5cm角
油……………小さじ1
鮭……………200g(2切れ)
きゅうり…200g(2本)
塩……………少々
プロセスチーズ…60g
きざみのり……………8g

【すし酢】

A 酢……………大さじ4
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
ごま……………大さじ2

エネルギー - 397kcal たんぱく質 20.4g
塩分 1.5g

ラップに包んで手まり寿司のようにしたり、カップに入れて盛り付けると食べやすくなりますよ!



～作り方～

1. 米を洗い、通常よりも少なめの水と昆布を加えて炊く。(すし飯の目盛りがあれば合わせる)
2. Aを合わせ、すし酢を作る。
3. フライパンに油を入れて熱し、鮭を焼く。焼きあがったら骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
4. きゅうりは薄い輪切りにして塩もみし、しんなりしたら絞って水気を切る。
5. プロセスチーズは1cm角に切る。
6. ご飯が炊けたら、熱いうちにAのすし酢をかけ、しゃもじで切るように混ぜる。
7. すし飯に③と④を加え、さっくり混ぜる。
8. お皿に⑦を盛り、⑤を散らし、きざみのりをのせる。

2. じゃがいものカレーきんぴら



～材料～

じゃがいも…200g(中2個)
赤ピーマン…60g(1/2個)
青ピーマン…60g(中2個)
ベーコン……………40g
油……………大さじ1/2

A しょうゆ…大さじ1
砂糖……………小さじ2
みりん…小さじ2
カレー粉…小さじ1

エネルギー - 108kcal たんぱく質 2.9g
塩分 0.9g

野菜が苦手でもカレー風味で食べやすいです!

～作り方～

1. じゃがいもは細切りにし、水にさらし水気を切る。ピーマンは細切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンに油を入れて熱し、①を炒める。
3. Aを加え、火が通るまで炒める。

総合計(ごはん150g含む): エネルギー 614kcal たんぱく質 26.4g 塩分 3.2g
(※ごはん150g: エネルギー 234kcal たんぱく質 3.8g 食塩相当量 0g)

3. 野菜たっぷりかき玉汁



～材 料～

小松菜	160g (3束)	B	かたくり粉	大さじ1
たまねぎ	100g (中1/2玉)		水	大さじ2
にんじん	40g		卵	1個
だし (かつお・昆布)	3カップ	A	しょうゆ	小さじ2
			塩	少々



エネルギー 45kcal
たんぱく質 2.9g
塩分 0.8g

やさしい口当たりのかき玉汁は、お好みの野菜でアレンジ自在です♪

～作り方～

1. 小松菜は食べやすい長さに切る。たまねぎは薄切りにし、にんじんは千切りにする。
2. 鍋にだしを入れて火にかけ、①を入れて煮る。火が通ったらAで味を調える。
3. 強火にして煮立ったら、Bでとろみをつける。
4. 溶き卵を流し入れ、火を止める。

4. サイダー寒天



エネルギー 64kcal
たんぱく質 0.2g
塩分 0.0g

～材 料～

サイダー	200ml
粉寒天	2g
水	150ml
砂糖	大さじ2
みかん缶詰 (果肉)	160g

寒天は約40℃で固まり始めるので、サイダーは常温に戻し、熱いうちに加えてください。



～作り方～

1. サイダーは常温に戻す。
2. 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、よく混ぜながら煮溶かす。沸騰したら火を弱め、さらに2分程度混ぜる。
3. 火を止めて砂糖を加え、①を静かに注ぎ混ぜる。
4. カップに注ぎ、みかんを加えて冷蔵庫で冷やし固める。

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・学校給食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/>
- ・公益財団法人 倉敷市学校給食会 ⇒ <https://www.kura-kyu.or.jp/>



＜資料提供：倉敷市保健所 健康づくり課 434-9868＞