



おにぎり3きょうだい

【材料（4人分）】

- ごはん・・・600g
- 生鮭・・・1切れ（80g）
- 酒・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- プロセスチーズ・・・20g
- 冷凍枝豆・・・20粒
- 刻みこんぶ・・・6g
- しらす・・・10g



【作り方】

- 混ぜ込む具の準備
 - 《鮭フレーク》
耐熱容器に置き、酒・みりん・塩をかけ、ラップをして電子レンジ（600w）で1分～1分半加熱する。大きい骨を取り、身をほぐしておく。
 - 《チーズ》
5mm角に切る。
 - 《こんぶ》
手でもみ、細かくほぐしてから水に10分ほど浸ける。水気をしっかり切っておく。
- 3等分したごはんそれぞれ、ほぐした鮭・プロセスチーズと枝豆・刻みこんぶとしらすを混ぜる。
- それぞれのごはんを4個ずつに分ける。ラップで包んでボール状ににぎる。リボンをむすぶ。

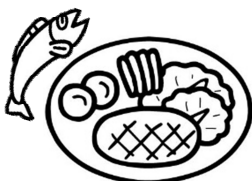
【1人分栄養素】

エネルギー288kcal たんぱく質 10.3g 脂質：2.8g 食塩相当量 0.6g

おからといわしのフォンデュハンバーグ

【材料（4人分）】

- いわし缶（しょうゆ煮）・・・2缶（140g）
- 長ねぎ・・・1/2本（50g）
- おから・・・80g
- たまご・・・1個
- 片栗粉・・・大さじ1
- ごま油・・・大さじ1
- ブロッコリー・・・1/2株（200g）
- にんじん・・・50g
- しょうゆ・・・大さじ1
- さとう・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 水・・・大さじ1
- 片栗粉・・・小さじ1



【作り方】

- 材料を切る。
 - ・長ねぎ：みじん切り。
 - ・ブロッコリー：子房に分ける。
 - ・ブロッコリーの軸、にんじん：皮をむき、5mmの厚さに切る。型抜きをし、型を抜いた残りはみじん切りにする。
- なべに湯をわかし、塩（分量外）を入れ、ブロッコリーの軸・にんじんを2分ほどゆでる。
- ボウルにいわし缶を汁を軽く切って入れ、フォークでほぐす。
- ③に長ねぎ、おから、たまご、みじん切りにしたブロッコリーの軸・にんじん、片栗粉を入れ、よく混ぜる。8等分にし、丸型にする。
- フライパンにごま油を入れ、中火にかける。④を並べて入れ、2分ほど焼いて裏返し、弱火にする。ふたをして3分焼く。
- 照り焼きソースを作る。ソースの材料をすべて混ぜ合わせる。フライパンに入れ、とろみがつくまで加熱する。
- 皿にハンバーグ、にんじん、ブロッコリーを飾り、ソースをそえる。

【1人分栄養素】

エネルギー186kcal たんぱく質 13.2g 脂質：9.5g 食塩相当量 1.2g

野菜だしの ミネストローネ

【材料（4人分）】

- ・にんじん・・・1/2本（100g）
- ・だいこん・・・7cm（100g）
- ・たまねぎ・・・1/2個（100g）
- ・セロリ・・・1/2本（50g）
- ・じゃがいも・・・1個（100g）
- ・キャベツ・・・葉1枚（25g）
- ・ブロックベーコン・・・50g
- ・カットトマト・・・200g
- ・マカロニ・・・30g
- ・オリーブオイル・・・大さじ1
- ・水・・・600ml
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・こしょう・・・少々



【作り方】

- ① 材料を切る。
 - ・にんじん、だいこん：よく洗い、皮ごと5mmの厚さに切る。型で抜き、型を抜いた残りは角切りにする。
 - ・たまねぎ、じゃがいも：皮をむき、1cmの角切りにする。
 - ・セロリ：すじをとり、1cmの角切りにする。
 - ・ブロックベーコン：1cmの角切りにする。
- ② なべにオリーブオイルを入れ、中火にかける。たまねぎ、にんじん、セロリ、ベーコンを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ じゃがいも、だいこん、カットトマトも入れ、軽く混ぜ、水を入れる。
- ④ 沸騰したら弱火にし、キャベツを入れ、5分煮る。マカロニを加え、マカロニのゆで時間分さらに煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで味をととのえる。

【1人分栄養素】

エネルギー152kcal たんぱく質4.2g 脂質：8.3g 食塩相当量1.0g

ぷるぷる フルーツヨーグルト

【材料（4人分）】

- ・ヨーグルト・・・160g
- ・生クリーム・・・60g
- ・グラニュー糖・・・大さじ1と
小さじ2
- ・粉ゼラチン・・・5g
- ・水・・・大さじ2

- ・バナナ・・・1本
- ・ブルーベリー・・・20粒



【作り方】

- ① バナナを輪切りにする。
- ② ボウルにヨーグルト、生クリーム、グラニュー糖を入れ、よく混ぜる。
- ③ 分量の水にゼラチンを振り入れ、ふやかす。電子レンジ（600w）で30秒加熱をする。
- ④ ゼラチンが溶けたら、②に加え、よく混ぜる。
- ⑤ バナナ、ブルーベリーを加え、さっと混ぜる。
- ⑥ 容器に移し、冷蔵庫に入れ、冷やし固める。

【1人分栄養素】

エネルギー102kcal たんぱく質3.6g 脂質：3.7g 食塩相当量0.1g

食卓についたとき、親子でどんな会話をしていますか？学校での勉強のことや遊んだこと、お友達のことなどなど……。いろいろな話題があるかと思います。そこで、給食のことや好きな食べものことなど、“食”についての話題はありますか？家族で食事をしながら、“食べもの”の話をすることは、お子さんの食への関心を高めることへの第一歩です！ぜひ、親子のコミュニケーションの中に積極的に食の話題を取り入れて、食育をすすめてみてくださいね。