



## トマトつゆの洋風そうめん

### 【材料（4人分）】

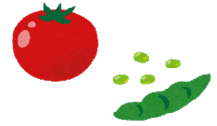
- ・そうめん：400g
- ・トマト：1個
- ・冷凍えだまめ：100g  
（さやつき）
- ・めんつゆ：80ml  
（2倍濃縮）
- ・水：80ml
- ・オリーブ油：大さじ2

トマトの酸味を利用して、  
食欲アップ！



### 【作り方】

- ① 材料を切る。下準備をする。
  - ・トマト：8mm角に切る。
  - ・えだまめ：ゆでて、さやから出す。
- ② ボウルにめんつゆ・水・トマト・えだまめ・オリーブ油を入れて混ぜる。冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ そうめんを表示のとおりゆでる。冷水にとり、水気をきって皿に盛りつける。②のつゆを、器に4等分に分ける。



【1人分栄養素】エネルギー437kcal たんぱく質 11.5g 脂質 7.7g  
炭水化物 82.1g 食塩相当量 1.2g

## ライスペーパーぎょうざ

### 【材料（4人分）】

- ・豚ひき肉：200g
- ・キャベツ：200g
- ・ニラ：1/2束（60g）
- ・ねぎ：1/2本（60g）
- ・桜えび：8g
- ・おろししょうが：小さじ1/2
- ・がらスープの素：小さじ1
- ・オイスターソース：小さじ2
- ・酒：小さじ2
- ・片栗粉：大さじ1
- ・ライスペーパー（直径16cm）：12枚
- ・油：小さじ2

ライスペーパーではさむだけ！  
簡単お手軽ぎょうざです。



### 【作り方】

- ① 材料を切る。
  - ・キャベツ、ニラ、ねぎ：みじん切り。
  - ・ライスペーパー：半分に切る。
- ② ボウルに豚ひき肉・みじん切りにした野菜・桜えび・おろししょうが・がらスープの素・オイスターソース・酒・片栗粉を入れ、よく混ぜる。
- ③ ライスペーパーを水にさっとくぐらせ、半分に②を平らにのせ、具ののっていない側を折りたたみ、イチヨウ型にする。全部で24個つくる。
- ④ フライパンに油を入れ、③を並べ、ふたをして中火で3分焼く。裏返して、もう片面も3分ほど焼く。



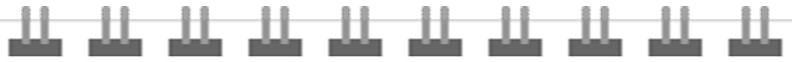
【1人分栄養素】エネルギー266kcal たんぱく質 10.1g 脂質 10.1g  
炭水化物 32.0g 食塩相当量 1.2g

## ブロッコリーのごま酢和え

### 【材料（4人分）】

- ブロッコリー：1株（200g）
- エリンギ：1パック（100g）
- すりごま：大さじ1と1/2
- さとう：小さじ1
- 酢：小さじ2
- しょうゆ：小さじ2

ブロッコリーやエリンギは、  
食物せんいが豊富です！



### 【作り方】

- ① 材料を切る。
  - ブロッコリー：小房に分ける。
  - エリンギ：長さを半分にし、縦に4回裂く。
- ② なべに湯を沸かし、塩（分量外）を入れて、ブロッコリーを2分半ゆでる。ザルにとっておく。
- ③ フライパンを温め、エリンギに焼き色がつくまで炒める。
- ④ ボウルにすりごま・さとう・酢・しょうゆを入れ、よく混ぜる。  
②・③のあら熱をとって、加えて和える。



【1人分栄養素】エネルギー53kcal たんぱく質3.1g 脂質2.0g  
炭水化物3.6g 食塩相当量0.4g

## 白桃シャーベット

### 【材料（4人分）】

- 白桃缶詰：150g（果肉部分）
- ヨーグルト：200g
- さとう：大さじ1



袋の上からつぶしてもむだけ！  
手も汚れません！



### 【作り方】

- ① 冷凍用チャックつき袋に白桃を入れ、袋の上から手でよくつぶす。
- ② ヨーグルト・さとうを入れ、よくなじませる。
- ③ 冷凍庫で最低3時間凍らせる。  
※しっかり固めに凍らせたい場合は、凍らせる時間を長めに（6時間以上）してください。  
その場合、冷凍後3時間で一度取り出し、もみほぐすとカチカチになりにくくなります。

【1人分栄養素】エネルギー68kcal たんぱく質1.8g 脂質1.4g  
炭水化物11.7g 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。

