



親子食育レシピ



★ころころおにぎり★

材料	4人分
米	200g
ごま	小さじ2
じゃけ	大さじ1
青のり	適量

※1人分ご飯約100g

作り方

- ①ご飯を炊く。
- ②ひとり分のご飯(100g)を3等分する。
- ③それぞれに味付けをして、ラップにくるみ丸くする。

やってみよう!



子供の食べやすい大きさにしてあげるとGOOD!

★手作りがんも★

材料	4人分
木綿豆腐	1丁(300g)
にんじん	40g
干しひじき	大さじ1
枝豆	40g
たまご	1/2個
片栗粉	大さじ3
塩	少々
揚げ油	適量
めんつゆ	適量

※お好みで生姜や大根おろしを添えて!

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んでまな板等でおもしをして水切りをする(1時間くらい)。(電子レンジの場合500wで2分)
- ②ひじきはさっと水で洗う(水戻しは不要)。
- ③にんじんは短めのせんぎりにする。
- ④枝豆はさやから出しておく。
- ⑤豆腐をボールに入れて、泡だて器でつぶしながらよく混ぜる。
- ⑥具材を入れてさらに混ぜる。
- ⑦調味料を入れてまぜる。
- ⑧8等分にして小判型に丸める。
- ⑨180度の油で5分揚げる。(蒸し焼きでもOK)

やってみよう!

やってみよう!



豆腐はよく水気を切りましょう。丸めるとき、手にくっつくときは手に油を少し付けると丸めやすくなります。

★水菜の和え物★

材料	4人分
水菜	200g
ところてん	120g
かにかま	20g
ポン酢しょうゆ	大さじ1強
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ①水菜はよく洗い、2~3cmくらいの長さに切る。
- ②熱湯でさっとゆでる。
- ③ところてんは軽く水洗いして水切りしておく。
- ④かにかまは半分に切り、ほぐしておく。
- ⑤調味料を合わせる。
- ⑥具材を混ぜ合わせ、調味料とあえる。

やってみよう!

やってみよう!



水菜は生でもおいしいですが、さっとゆでてあげると子供も食べやすくなります。

★フルーツポンチ★

材料	4人分
バナナ	1本
キウイフルーツ	1/2個
フルーツ缶	100g
シロップ	合わせて200ml
水	

作り方

- ①バナナ、キウイフルーツは食べやすい大きさに切る。
- ②フルーツ缶の汁と実を分ける。
- ③シロップと水を合わせる(合わせて200mlにする)。
- ④フルーツを合わせ、シロップを入れ混ぜ合わせる。

やってみよう!

やってみよう!

1人分の栄養量

エネルギー 486kcal
たんぱく質 13.9g
脂質 14.9g
塩分量 1.6g

