

親子で一緒におすすめレシピ

子供の健やかな心と体を育むため、親子で食育について考えましょう。

例えば、親子で調理すると、調理をする楽しさ、食事の大切さなどを学ぶことができます。

食育の芽を育み、小さな頃から薄味に慣れることや、野菜をしっかり食べる習慣をつけることが大切です。

〔 ふわっと卵ライス 〕

材 料 名:4人分(目安量)

ミニトマト	120g(12個)
ピーマン	100g(4個)
玉ねぎ	400g(2個)
油	小さじ4
ツナ缶	小2缶
塩・こしょう	少々
卵	4個
ご飯	600g
とんかつソース	小さじ4

主食(1人分)

食塩相当量 1.1g

野菜摂取量 155



主菜・副菜2皿分も一緒にとれる一品です

作 り 方

- ① トマトは半分に、ピーマン・玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、玉ねぎ・ピーマンをよく炒める。
- ③ ②にツナを加え、塩・こしょうで味を調える。トマトを加え、溶き卵をさっと回し入れる。
- ④ ご飯の上に、③を盛り付けてとんかつソースをかけて出来上がり。



1人分栄養価

エネルギー	489Kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	19.0g
炭水化物	58.9g
カルシウム	66mg

献立組み合わせ例)

副菜(汁物:中華スープ) など

ひとことアドバイス

- 野菜と常備できる缶詰とで素早く出来上がります。
- 旬の野菜やウインナーなどでもおいしくできます。
- フライパンひとつで作れるので洗い物も簡単です。



たまご

栄養価が高く「完全食品」と言われることも。
子供の栄養補給におすすめ！
卵を割る練習から始めてみよう。



〔野菜のブリトー2種〕

材 料 名:4人分(目安量)

卵と野菜

ロースハム	40g(4枚)
卵	4個
ミニトマト	60g
キャベツ	80g
ケチャップ	小さじ4
春巻きの皮(小)	4枚

ツナサラダ

ツナ缶	35g(小1/2缶)
じゃがいも	120g
玉ねぎ	40g
マヨネーズ	大さじ2
酢	小さじ1
キャベツ	80g
春巻きの皮(小)	4枚

主菜(1人分)

食塩相当量 0.8g

野菜摂取量 95g



副菜1皿分も一緒にとれる一品です



キャベツ

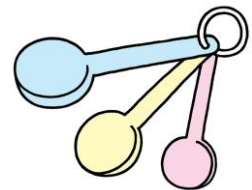
ビタミンC、食物繊維が豊富。
便秘予防、疲労回復に効果的。
上手に包めるかな！

ブリトーはご飯と一緒に
包むと、お弁当やおもて
なしにも活用できるよ。



作 り 方

- ① ハムは半分に切り、トマトは1/4に切り、キャベツは細切り、玉ねぎは薄く切る。
- ② じゃがいもは皮を剥き、適当な大きさに切り、厚手のビニール袋に入れ、電子レンジ(600W)で3分加熱し、袋のまま潰す。
- ③ ②に玉ねぎ・ツナ・マヨネーズ・酢を加えて混ぜる。
- ④ 卵とトマトで炒り卵を作る。
- ⑤ 皮の中央に具をのせ、端に水をつけて具材を包む。1種は、ハム・キャベツ・炒り卵・ケチャップの順にのせ、もう1種は、キャベツ・ツナポテトサラダの順にのせて包む。
- ⑥ ⑤を200℃のオーブンで7分焼く。 ＊フライパンで両面焼き色がつくまで焼いてもOKです。



1人分栄養価

エネルギー	257Kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	17.0g
炭水化物	11.8g
カルシウム	54mg

献立組み合わせ例)

サラダ(フルーツ)または汁物(チャウダー) など

ひとことアドバイス

- ブリトーに包むものは、前日の副菜(サラダ・煮物・あえ物)などを利用しておいしくいただけます。
- 小さなお子さんと作る時は、キャベツを卵に混ぜて炒り卵にすると包みやすくなります。
- ご家庭では市販の千切りキャベツを利用して簡単に作ることもできます。

〔かんたんミネストローネ〕

材 料 名:4人分(目安量)

玉ねぎ	40g
エリンギ	40g
キャベツ	80g
なす	40g
じゃがいも	80g
ロースハム	40g(4枚)
油	少々
コンソメ(顆粒)	小さじ1強
水	350ml
カットトマト缶	150g
こしょう	少々

副菜(1人分)
食塩相当量 0.5g
野菜摂取量 108g



作 り 方

- ① 玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・なす・じゃが芋・ハムは、1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒める。
- ③ ②にコンソメと水を加えて、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ トマト缶を加え、こしょうを入れてよく混ぜ、火が通ったら出来上がり。



1人分栄養価

エネルギー	39Kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	2.5g
炭水化物	8.7g
カルシウム	18mg

献立組み合わせ例)

主食(ご飯)+主菜(卵料理:目玉焼き)+
副菜(和え物) など



ひとことアドバイス

■粉チーズを入れれば味もまろやかに……。

トマト
ビタミンA・Cが多い。
リコピンは、生活習慣病予
防・がん予防に効果。
野菜をたくさん入れて
子供が好きなトマト味に！

