

食育講座3月レシピ

簡単に栄養バランスのよいお弁当を作ろう♪

☆ラップおにぎり

【材料 4人分】

米	280g
のり	適量

【作り方】

- ① お米に分量の水を入れて炊く。
- ② お茶碗にラップを敷いてごはんを入れてラップでおにぎりを作る。

☆ふんわり肉だんご

【材料 4人分】

豚ひき肉	180g
豆腐	120g
ねぎ	10g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
水	200cc
塩	少々
サラダ油	少々

【作り方】

- ① 豆腐はざるに上げて水切りしておく。
- ② ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボールに豚ひき肉・水切りした豆腐・ねぎ・塩を入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜる。1人3個ずつの小判型にまるめる。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、中火で両面をこんがり焼く。フライパンの油をキッチンペーパーでふき取り、砂糖・しょうゆ・水を合わせて煮立て、フライパンを揺すりながら、煮汁を絡めるようにして2～3分焼く。

☆かぼちゃのごま和え

【材料 4人分】

かぼちゃ	120g
白すりごま	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは所々皮をむき、幅1cmに切って500Wのレンジで約3分加熱する。
- ② ボールに白すりごまとしょうゆを入れて混ぜ、加熱したかぼちゃを加えて和える。

〇〇〇

すりごまで和えると水分を吸収するので、汁もれ防止にもなります！

☆ブロッコリーとじゃがいものサラダ

【材料 4人分】

ブロッコリー	60g
じゃがいも	40g
マヨネーズ	8cc

【作り方】

- ① ブロッコリーは子房に分け、500Wのレンジで約2分加熱する。
- ② ジャがいもは皮をむき、500Wのレンジで7～8分加熱して粗くつぶす。
- ③ ①と②をマヨネーズで和える。

☆プチトマト 1人2個

お弁当作りのポイント



- ① 詰める順番は【ご飯➡大きなおかず➡小さなおかずですき間をうめる】
詰め込みすぎると、食べるときに崩れやすくなります。

- ② 子どもの好きなおかずを1品は入れる。

- ③ 子どもの食べやすい大きさにする。

- ④ お弁当グッズ(ピック・カップ・のりパンチなど)を使ってみる。

- ⑤ 5色使って彩り豊かに。

【赤(プチトマト・人参など)、黄(卵・チーズ・コーンなど)、緑(野菜)黒(のり・ひじきなど)、白(ご飯)】

～お家の方のやさしい愛情も栄養のひとつですよ～