食育講座 7月 レシピ

～夏でも食べやすい
大人も子どももおいしいレシピ♪～

＊ とうもろこしごはん

（芯も入れて炊くと旨みが倍増(^^♪）

［材料　４人分］

米	２．５合
とうもろこし	８０ｇ
塩	ひとつまみ
酒	適量
パセリ	適量

［作り方］

① 米は洗ってざるにあげておく。
② とうもろこしは洗って実を包丁で外し、パセリはみじん切りにしておく。
③ 釜に米、分量の水、とうもろこし、塩、酒を入れて炊く（芯も入れて炊く）。
④ 炊き上がったごはんにみじん切りにしたパセリをまぶしたら出来上がり！

＊ すいかパンチ

（丸ごと使ってパーティ風に演出しましょ❣）

［材料　半玉分］

すいか	半分
白玉粉	50ｇ
豆腐	20ｇ
水	適量
パイン缶	50ｇ
みかん缶	50ｇ
バナナ	50ｇ
シロップ	
砂糖	30ｇ
水	30 cc

［作り方］

① スイカは、半分にカットして中身をくりぬいて種をとる。
② スイカのふちをギザギザに切り込みを入れておく。
③ 分量の水に砂糖を入れてシロップを作る。
④ 白玉団子を作る。白玉粉に絹ごし豆腐を入れ、水を入れてよく混ぜる。
⑤ 鍋にお湯を沸かし、丸めた白玉をゆで、冷水にとる。
⑥ 果物を食べやすい大きさに切る。
⑦ ①のスイカの器に材料を入れてシロップを入れたら出来上がり！

＊ゆかり入り枝豆ごはん

（ゆかりの酸味がさっぱりしていて食が進みます‼）

［材料４人分］

米	１．５合
押し麦	２０ｇ
ゆかり	３ｇ
枝豆（殻付き）	５０ｇ

［作り方］

① 米を洗い、押し麦を入れて炊く。
② 枝豆をさやから出してゆでる。
③ 炊きあがったごはんに②とゆかりを加えて混ぜ合わせる。

＊まるごとトマトごはん

（トマトが少し苦手でも炊き込みご飯にすれば食べられそう☺）

［材料４人分］

米	２．５合
トマト（中ぐらい）	１個
ウインナー	4～5本
コンソメ	１個
酒	大さじ1～2
オリーブ油	大さじ１
塩	小さじ１

［作り方］

① 米を洗ってざるにあげておく。
② トマトは、芯を取り除いて、反対側に十文字の切り目を入れておく。
③ ウインナーは１㎝くらいの長さに切っておく。
④ 炊飯器に米と酒、炊飯器の線まで水を入れ②、③とコンソメを入れて炊く。
⑤ 炊き上がったら、塩とオリーブ油を入れてトマトを崩しながら混ぜ合わせたら出来上がり！お好みで黒コショウを混ぜてもよい。

浜田市子育て世代包括支援センター