

令和4年度 嘉麻市食進会中央研修②

親子料理

令和4年7月8日(金)

★主食：ご飯(120 g)

エネルギー187kcal・たんぱく質3.0 g・脂質0.4 g・炭水化物44.5 g・食塩相当量0 g

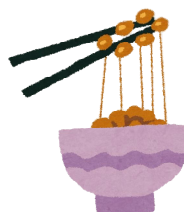
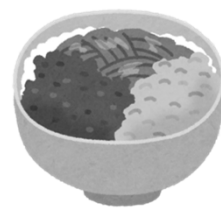
★主菜：オクラとトマトと納豆のネバネバ丼

エネルギー211kcal・たんぱく質15.0 g・脂質12.1 g・炭水化物14.7 g・食塩相当量1.3 g

【作り方】

- ① オクラはガクを取り除き、小口切りにする。
耐熱ボウルに入れてラップをかけ、500wの電子レンジで1分加熱する。
- ② トマトは1cmの角切りにする。
- ③ ボウルに木綿豆腐を入れて一口大にスプーンで崩す。
- ④ ①②③と納豆とAを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 丼にご飯をよそい、④をのせ、きざみのりをかける。

具材は、混ぜ合わせずに彩りよく盛っても良いと思います♪



A

材料	分量(4人分)
木綿豆腐	1丁
トマト	320 g
オクラ	16本
納豆	3P
こいくちしょうゆ	大さじ2
ごま油	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
白すりごま	大さじ1強
きざみのり	適量

★副菜：もやしときゅうりのごま味噌和え

エネルギー56kcal・たんぱく質7.0 g・脂質1.5 g・炭水化物4.7 g・食塩相当量0.8 g

【作り方】

- ① サラダチキンは手で細かく裂く。もやしは軽く茹でる。きゅうりは細切りにして塩をまぶし、水が出たら絞る。
- ② もやしの粗熱が取れたら水気を切り、サラダチキンときゅうりと一緒に混ぜ合わせる。
- ③ ②にAを加えて混ぜる。

サラダチキンが裂けない時は、包丁で細切りにしてください。
もやしは、電子レンジで加熱することもできます。



A

材料	分量(4人分)
サラダチキン	80 g
もやし	1袋
きゅうり	1本
塩	ひとつまみ
こいくちしょうゆ	小さじ1
みそ	大さじ1
砂糖	小さじ1
いりごま	大さじ1

★おやつ：手作りフルーツ大福

エネルギー172kcal・たんぱく質5.0g・脂質0.5g・炭水化物38.8g・食塩相当量0.0g

A	材料	分量(4人分)
	白玉粉	80g
	水	120g
	砂糖	大さじ3
	こしあん	130g
	片栗粉	適量
	キウイ	2玉

※パインやマンゴー、メロンなど
夏のフルーツで楽しんでみてもOK♪



おもちは熱いので、丸めるときは火傷に気を付けてください！

【作り方】

- ① キウイは皮をむいて4等分する。
- ② こしあんは8個の団子状に丸める。
- ③ フルーツを②で包む。
- ④ 耐熱ボウルにAを入れよく混ぜる。ラップをして、電子レンジで1分半加熱し、一度出して綿棒などで、つやが出るまでこねる。再度1分加熱し、再びよくこねる。
- ⑤ 打ち粉（片栗粉）をまぶして小分けにし、円形に丸める。手で広げながら中央を厚めに、周囲を薄めにのばす。
- ⑥ おもちを餡にかぶせ、底側で生地を指先でつまんでとじる。



合計 エネルギー627kcal・たんぱく質30.06g・脂質14.4g・炭水化物102.8g・食塩相当量2.2g

親子料理には良いことがいっぱい！

親子で料理をするメリット

- ①家族や食べ物への感謝が芽生える
- ②役割への責任感が生まれ、自信と達成感を味わえる
- ③五感を刺激！思考力・好奇心を育む
- ④親と子どものコミュニケーションが増える



親子料理のポイント

- ①その子にできそうなことをさせる
- ②興味や意欲を示したことは極力させてあげる
- ③1つの工程を最後まで任せる
- ④できたらほめる

