



とんとん・コトコトの会

～お米の魅力を発見しよう！～

♡ご飯は、どんなおかずでもおいしく食べられる主食です♡



高砂市子育て世代包括支援センター

◆豆ごはんおにぎり



材料	分量 (2合分) 子ども大人各3人分
米	2合
えんどう豆	さや付きで 150g ～200g (豆約 75 ～100g)
ちりめんじゃこ	大さじ2 (約 10g)

作り方

- ① 米は洗い、2合目まで水を加え、浸水させる。
- ② えんどう豆はさやから実を取り出し、洗ってゆでる。
- ③ 炊きあがれば、ちりめんじゃこことゆでたさやえんどうを加え、全体を底からさっくり混ぜる。
- ④ ラップなどで包み、おにぎりを作る。

◆鯖のケチャップ味噌煮

材料	分量 2人分 < >の数値は大人
鯖 (三枚おろし)	50g×2 <70g×2>
黄パプリカ	60g
玉ねぎ	60g
水	150ml
ケチャップ	小さじ1 + 1/2
味噌	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

作り方

- ① 鯖に切り目を入れ、塩を軽く振りしばらくおく。
- ② パプリカ、玉ねぎは、5mm角に切る。
- ③ 鍋に水と調味料を入れて煮立て、魚と野菜を入れる。
- ④ 汁をかけながら、中火の弱火で汁が少なくなるまで煮る。

◆コーンサラダ



材料	分量 (2人分)
レタス	30g
ミニトマト	2個
ブロッコリー	60g
ホールコーン (缶)	20g
ささみ	40g

★ドレッシング

材料	分量(2人分)
マヨネーズ	大さじ1 + 小1
豆乳	小さじ2
酢	小さじ1
塩、砂糖 (好みで)	少々

作り方

- ① レタスは洗い、適当な大きさにちぎる。
- ② ミニトマトは、洗ってヘタを取り、縦半分に切る。
- ③ ブロッコリーは茹で、適当な大きさに切る。
- ④ コーン (缶) は、汁をきる。
- ⑤ ささみは筋を取り酒を振り、ゆでて手でさく。
- ⑥ 野菜、ささみを器に盛り付け、ドレッシングをかける。

※野菜は、キッチンペーパーで水分をふき取る。



◆カスタードフルーツ

材料	分量（2人分）
カスタード★参照	60g
バナナ	1/2本
リンゴ（皮つき）	20g
フルーツ缶	60g
コーンフレーク	小さじ4杯

作り方

- ① バナナは、輪切り、リンゴはいちょう切りにします。
- ② フルーツ缶は汁をきる。
- ② 皿にくだものを盛り、カスタードクリームをかける。
- ③ 最後にコーンフレークをトッピングします。

【栄養価】子ども1人分 ※カッコ内()は大人

栄養 量 立名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
豆ごはん おにぎり	81 (131)	2.3 (3.5)	0.2 (0.3)	16.8 (27.3)	0.1 (0.1)
鯖のケチャ ップ味噌煮	155 (205)	11.3 (15.4)	8.7 (12.0)	7.1 (7.1)	0.8 (0.9)
コーンサラダ	109	7.2	6.6	6.1	0.3
合計	345 (445)	20.8 (26.1)	15.5 (18.9)	30.0 (40.5)	1.2 (1.3)

カスタードフ ルーツ	119	3.5	2.0	22.0	—
---------------	-----	-----	-----	------	---

★米粉カスタードクリーム（約5人分）

材料	分量
卵	1個
はちみつ（砂糖）	大1杯
米粉	大2杯
豆乳（牛乳）	200ml
（塩）	（適宜）
バニラエッセンス	数滴

※鍋にエッセンス以外の材料を入れ、よく混ぜてから弱火で木杓文字で混ぜながら加熱してもよい。

作り方

- ① 卵、はちみつ、米粉を耐熱ボウルに入れ、混ぜます。
- ② 4～5回に分けて、豆乳を少しずつ加え、しっかり混ぜます。
- ③ 600w2分間加熱し、一旦よくかき混ぜます。さらに20秒加熱し、かき混ぜ、また20秒加熱後混ぜます。（トロミがつくまで加熱します）
- ④ バニラオイルを数滴ふって冷蔵庫で冷やします。

かんたんで
おいしい！



6月は食育月間！ 毎月19日は食育の日！

～食育とは～

生きる上での基本であり、さまざまな経験をとおして食に関する知識および、食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人を育てる事です。