

R2 おやこで作ろう！楽しい料理レシピ

白井市食生活改善推進員協議会・健康課

3つの げんきくん をそろえて たべよう

みどりのげんき (副菜)



からだ ちょうし ととの
体の調子を整える

↓
やさい かいそう
野菜・海藻

きのこ くだもの
きのこ・果物

きいろのげんき (主食)



ちから たいおん
力や体温になる

↓
ごはん パン

うどん・ラーメン

あかのげんき (主菜)



ち にく
血や肉になる

↓
さかな にく だいず
魚・肉・大豆

たまご ぎゅうにゅう
卵・牛乳

主食

豆ごはん

材料

- ・米 150g
- ・グリーンピース 60g
- ・塩 少々

2人分

★子どもは盛り付け量を調整してください！

作り方

- ・米を洗い、炊飯する。
- ・グリーンピースを塩ゆでし、ザルにあげ、冷ましておく。
- ・炊きあがったごはんにゆでたグリーンピースを入れ、混ぜる。



1食分：エネルギー275kcal

主菜

カニカマとみつばのオムレツ

カニカマを手でほぐす、卵を混ぜるなど…。楽しく作れる工程がたくさんあります。簡単に作れるので、子どもたちのお弁当のおかずにもぴったりです。

材料

- ・カニ風味かまぼこ 40g (4本)
- ・みつば 1/4袋
- ・卵 3個
- ・ごま油 小さじ2
- 【A】
- ・砂糖 小さじ3/4
- ・水 大さじ1と1/2
- ・白だし 大さじ3/4

大人1人+子ども1人分

★子どもは盛り付け量を調整してください！



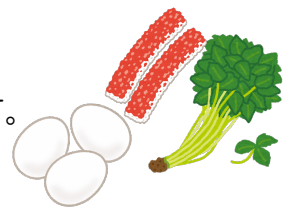
作り方

1. 材料の下ごしらえ

- ・カニカマは半分に切り、粗く手でほぐす。
- ・みつばは5cmの長さに切る。

2. オムレツの調理

- ・ボウルに卵とAを入れて溶きほぐし、カニカマとみつばを加えて混ぜる。
- ・フライパンにごま油を半分入れ、中火で熱し、卵液を半分流し入れる。
- ・大きく混ぜながら火を通していき、表面が硬めの半熟になったら、半分にひっくり返し、半月状にする。火を弱め、薄く焼き色をつける。皿に盛りつけ、半分に切る。



1食分：エネルギー176kcal、食塩相当量1.2g、野菜摂取量10g

副菜

つぶつぶサラダ

洗う、切る、ザルにあける、まぜるといった手順で、簡単に作ることができるサラダです。
見た目もカラフルで、親子で楽しく食べられる一品です。

材料

- きゅうり 1/2 本
- ミックスビーンズ 1/2 缶
- コーン缶 大さじ 2
- プロセスチーズ 1 個

【A】

- マヨネーズ 大さじ 1
- みそ 小さじ 1/4
- にんにく(チューブ) 少量

大人 1 人+子ども 1 人分

★子どもは盛り付け量を調整してください！

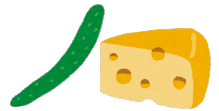
作り方

1. 具材の下ごしらえ

- ミックスビーンズとコーン缶は水けをよく切る。
- きゅうりとチーズは他の具材の大きさに合わせてサイコロ状に切る。

2. 仕上げ

- ボウルに全ての材料を入れ、A で和える。



1 食分：エネルギー98kcal、食塩相当量 0.7 g、野菜・海藻摂取量 40 g

汁物

トマトとわかめのスープ

トマトを洗って切ったり、わかめを戻すことも、ちょっとしたお手伝いになります。
ご家庭でも具材を変えて、親子でオリジナルスープを作ってみましょう！

材料

- トマト 1/2 個
- カットわかめ 2g
- 水 300ml

【A】

- 鶏ガラスープの素 小さじ 1/2
- しょうゆ 小さじ 1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々

- 小ネギ 1 本

大人 1 人+子ども 1 人分

★子どもは盛り付け量を調整してください！

作り方

1. 具材の下ごしらえ

- トマトは大きめの一口大に切る。
- わかめは水で戻す。
- 小ネギは小口切りにする。

2. 具材を煮る

- 鍋に水と A を入れ煮立て、トマトとわかめを加えてひと煮立ちさせる。

3. 仕上げ

- 器によそい、小ネギを散らす。



1 食分：エネルギー14kcal、食塩相当量 0.8 g、野菜摂取量 65 g

デザート

しろいの梨

旬の梨で、シャリシャリとした食感とみずみずしさを味わってみましょう。

材料

- しろいの梨 1/2 個

2 人分

★子どもは盛り付け量を調整してください！

作り方

- 梨を 4 等分にし、軸をとり、皮をむく。



1 食分：エネルギー27kcal、果物摂取量 65 g

1 食分合計：エネルギー710kcal、食塩相当量 3.0 g、野菜・海藻摂取量 145 g、果物摂取量 65 g

おうちでも作ってみてね♪

