

みんなの食育ひろば

1	カップでケチャップライス
2	切り干し大根のサラダ
3	ツルッとそうめん
4	レンジで夏野菜カレー
5	ナイロン袋で炊き込みご飯
6	鍋を使わないで料亭の味を
7	カボチャのミルクスープ
8	えびす
9	ダイコンの皮のキンピラ
10	デコレーション寿司
11	ミネストローネ

みんなの 食育ひろば

🍴🍴 カップでケチャップライス



👩👦 キッズのみんなも挑戦！

容器が小さくて、混ぜにくい時は、少し大きめの容器などで混ぜてからカップに入れるといいよ。



今月のテーマ

食育で知る いろんなこと

食育とは「食」に単なる料理教育ではなく「栄養学」や「食文化」などを含む幅広い教育・体験を通し、生涯にわたって心もからだも健康であるための食べる力をつけることです。

材料（1人分）

ごはん ……………	茶碗1杯	ケチャップ ……………	大さじ1
ミックスベジタブル …	大さじ2	たまご ……………	1個
コンソメ顆粒 ………	小さじ1/2		

作り方

- ① カップにごはん、ミックスベジタブル、コンソメの粉、ケチャップを入れてよく混ぜる。※ミックスベジタブルは、冷凍でも可
- ② ①の上にたまごを割り入れ、黄身の部分に3か所くらい、つまようじで穴をあける。
- ③ 電子レンジ600Wで、約2～3分加熱して出来上がり。



みんなの 食育ひろば



切干し大根のサラダ



キッズのみんなも挑戦！

切干し大根の水気をしっかり絞ると味が染みておいしいよ。力いっぱい絞ってみよう。

今月のテーマ

ちゃんとかんでいるかな

かむことで、唾液の分泌が良くなり、食べ物の味をしっかりと感じる事ができ、虫歯予防や肥満予防などの効果もあります。
ぜひ、かむことを意識してみましょう。

材料（4人分）

切干し大根	30 g	マヨネーズ	大さじ2
キムチ	40 g	ごま油	小さじ1
冷凍コーン	大さじ2	いりごま	小さじ1
ツナ缶	1缶		

作り方

- ① 切干し大根を水で戻し、水気をしっかり絞る。
※サッと茹でて使ってもよい。
- ② 冷凍コーンは、耐熱皿に入れて、電子レンジで解凍する。
- ③ ボールに全ての材料を混ぜ合わせ、器に盛りつける。



みんなの 食育ひろば



ツルっとそうめん



キッズのみんなも挑戦！

そうめんをご飯に換えると火を使わなくても調理できるよ。

今月のテーマ

水分補給は忘れずに

糖分が多い飲料を飲みすぎると血糖値が上がり、さらに喉が渴いてしまうことがあります。通常はお茶や水を水分補給としてこまめに摂取するよう心掛けてみましょう。

材料 (2人分)

そうめん …………… 2束
冷凍オクラ …………… 100g
なめたけ(瓶詰) …… 大さじ1
納豆 …………… 1パック

いりごま …………… 大さじ1
だし醤油 …………… 大さじ1
刻みのり …………… 少々

作り方

- ① そうめんを茹でる。
- ② ボールにそうめん以外の材料と調味料を入れてよく混ぜる。
- ③ そうめんの上に②を盛り付け、刻みのりを添える。

しっかり食べて夏バテを
予防しよう！



みんなの 食育ひろば



レンジで夏野菜カレー



キッズのみんなも挑戦！

耐熱容器は大きいものを使うと調理しやすいよ。

今月のテーマ

夏野菜を食べよう

野菜に含まれる栄養は、摂取することできちんと細胞で使われ、からだにとっても大切な働きをしてくれます。特に旬の野菜は栄養価も高く、味も抜群です！いろいろな夏野菜でチャレンジしてみましょう。

材料（2人分）

玉ネギ	1 / 2 個	ひき肉	80g
ナス	1 / 2 本	サラダ油	大さじ 1
ズッキーニ	1 / 4 本	カレールウ	2 個
ミニトマト	4 個	水	100cc

作り方

- ① 野菜をみじん切りにする。
- ② 耐熱容器にサラダ油を塗り、①の野菜とひき肉をのせ、ラップをして電子レンジで5分加熱する。
- ③ ②に刻んだカレールウを入れ、よく混ぜ、水を加えてさらによく混ぜる。
- ④ 再びラップをして電子レンジで5分加熱する。



みんなの 食育ひろば

ナイロン袋で炊き込みご飯



キッズのみんなも挑戦！

お湯からナイロン袋を取り出す時はとても熱いので、大人に手伝ってもらおう。

今月のテーマ

災害（ナイロン袋クッキング）

災害時の備えとして、普段から少し多めに食材を購入し、使った分だけ新しく買い足すローリングストック（循環備蓄）という方法があります。家庭では最低3日分の備蓄を意識してみましょう。

材料（2人分）

米	1合（180g）	焼き鳥缶詰	1缶
水	1カップ（200cc）	めんつゆ	大さじ2
乾燥ヒジキ	大さじ2	ナイロン袋	1枚
乾燥シイタケ（スライス）	4g		

作り方

- ① ナイロン袋に米と水を入れ、30分置く。
- ② ①に他の材料を入れ、ナイロン袋を右の写真のように結び、お湯で約30分煮る。
- ③ お湯から取り出して、ナイロン袋を切り、ご飯をほぐす。

Point！

上の方で空気があまり入らないように結ぼう



みんなの 食育ひろば



特産品の長芋で
鍋を使わないで料亭の味を



キッズのみんなも挑戦!

長芋は皮をむいた後、酢水に約10分つけてから調理すると手があまりかゆくならないよ。

今月のテーマ

かほく市の特産品

かほく市の特産の1つでもある長芋は、すりおろした時の粘り気と切って食べる時のシャキシャキした食感が特長ですが、今回のようにアレンジして食べるとまた違う食感も楽しめます。

材料 (4人分)

長芋	250g	片栗粉	小さじ 1/4
塩	少々	三つ葉	適量
エビ	4尾	わさび	適量
めんつゆ	40cc		

作り方

- ① 皮をむいた長芋をすりおろして塩で軽く味をつける。
- ② 耐熱皿に①を入れ、4か所にエビをちらし、ラップをかけて4分加熱する。
- ③ エビを中心に丸い団子を作り、器に盛り付ける。
- ④ めんつゆと片栗粉を混ぜ、電子レンジで1分加熱しあんを作り、団子にかける。
- ⑤ 三つ葉とわさびをのせる。

みんなの 食育ひろば

🍴 かぼちゃのミルクスープ



キッズのみんなも挑戦！

味付けにスープの素を利用してもおいしく食べられるよ。

今月のテーマ

朝ごはんを食べよう

朝は忙しいので、作り置きを活用したり、ごはん、みそ汁、卵料理というような定番メニューと決めてもOKです。卵料理やみそ汁に変化をつけると朝食作りが少し楽しく感じられるかもしれません。

材料（1人分）

冷凍ホウレン草	20g	牛乳	100cc
冷凍カボチャ	30g	とろけるチーズ	5g
ウインナー	1本	塩・こしょう	少々

作り方

- ① ウインナーをひと口大に切る。
- ② 深めの器にウインナー、冷凍ホウレン草、冷凍カボチャ、牛乳を入れてラップをし、電子レンジ（500W）で約1分加熱する。
- ③ 電子レンジから取り出し、一度かき混ぜ、さらに約1分30秒加熱し、カボチャを崩す。
- ④ 塩・こしょうで味を調べて、とろけるチーズをのせる。

みんなの 食育ひろば

えびす



キッズのみんなも挑戦！

寒天はゼラチンと違って、グツグツとしっかり煮溶かすことがポイントだよ。

今月のテーマ

郷土料理にチャレンジ

「えびす」は正月や祭りのときに欠かせない行事食で、溶き卵の寒天寄せです。日本海に面した石川県では、寒天の原料となるのテングサが採れたことから、昔は貴重だった卵と砂糖をごちそうに仕立てて作られたと言われています。

材料（4人分）

粉寒天	4g	砂糖	大さじ5
水	500cc	しょうゆ	大さじ1.5
卵	1個	すりおろしショウガ	小さじ1

作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れ、火にかけて沸騰してから2分程度煮る。
- ② ①に調味料とすりおろしショウガを加え、沸騰したらよく溶いた卵を細長く流し入れ、ひと混ぜしてすぐ火からおろす。
- ③ 型に流し入れて冷やし固める。
- ④ 固まったら型から取り出して切り分ける。

みんなの 食育ひろば

🍴 ダイコンの皮のきんぴら



👧 キッズのみんなも挑戦!

ダイコンは部位によって調理方法を変えてみよう。上部はサラダ、真ん中は煮物、下部は味噌汁にするとおいしいよ。

今月のテーマ

エコクッキング

「買いすぎないように買うものを決めて出かける」「作りすぎてしまった料理をリメイクして食べきる」等、一人一人できることはたくさんあります。

材料（4人分）

ダイコンの皮 … 1本分 (120g)
ニンジン …… 1本 (120g)
ブロッコリーの茎 … 1株分 (50g)
ちくわ …… 2本
かつお節 …… 3g

ごま油 …… 大さじ 1.5
砂糖 …… 大さじ 1
みりん …… 大さじ 1
しょうゆ …… 大さじ 2

作り方

- ① ダイコンの皮、ニンジン、ブロッコリーの茎、ちくわを千切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れ、①を炒める。
- ③ 火が通ったら、調味料を入れて再度炒める。
- ④ 最後にかつお節を加えて混ぜる。

みんなの 食育ひろば

🍴🍴 デコレーション寿司



キッズのみんなも挑戦！

すし飯をつくる時は、ご飯が熱いうちに調味料を入れ、うちわ等であおぐとおいしく仕上がるよ。

今月のテーマ

行事を楽しんでみよう

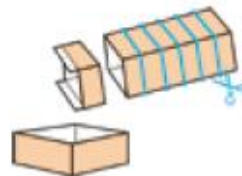
日本には「ひな祭り」「子どもの日」等の行事を行う風習があります。行事には昔ながらのいわれや、共に食べるお料理があります。家族で節目に行事を楽しみ、日本の文化にふれてみましょう。

材料（4人分）

米	2合	鮭フレーク	大さじ4
水	350ml	スライスチーズ	4枚
酢	50cc	焼きのり	1/2枚
④ 砂糖	大さじ1	（飾り付けの具材）	
塩	小さじ1/2	枝豆、カニカマ、キュウリ など	

作り方

- ① 米は洗って分量の水を加えて炊く。
- ② ボウルにご飯をいれ、④の調味料を加え混ぜ、鮭フレークと小さく切ったチーズを混ぜる。
- ③ 5cmの高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、4等分したご飯の半分を詰め、焼きのりを乗せ、残りのご飯を詰める。
- ④ 牛乳パックを抜き、飾り付けの具材で飾りつける。



みんなの 食育ひろば



ミネストローネ



キッズのみんなも挑戦！

油でニンニクを炒める時は弱火でゆっくりすると香りが引き立ちますよ。

今月のテーマ

食事バランス

バランスの良い食事はごはんやパン等を主食として、魚や肉、野菜、海藻、豆類などを使った主菜、副菜をそろえることを意識すると自然にバランスが良くなりますよ。

材料（4人分）

大豆水煮 …………… 50g
ニンジン …………… 50g
タマネギ …………… 50g
キャベツ …………… 50g
ニンニク（みじんぎり） …… 1片
ショウガ（みじんぎり） …… 少々

オリーブオイル …………… 大さじ1

トマト缶（カット） 1/2 缶
水 …………… 300 cc
A コンソメ …………… 小さじ2
塩 …………… 少々
粉チーズ（お好みで） …… 少々

作り方

- ① ニンジン、タマネギは1 cm角に、キャベツは1 cm四方に切る。
- ② フライパンにニンニク、ショウガ、オリーブオイルをいれて火にかけ、①の野菜を全て入れて3分程弱火で炒める。
- ③ 大豆と A を加えて弱めの中火で10分煮込む。
- ④ 盛り付けた後に、粉チーズをお好みでかける。