



親子でクッキング！ 夏野菜をたべよう

エネルギー 595 kcal
たんぱく質 23.8 g
脂質 17.6 g
炭水化物 91.9 g
食塩相当量 2.2 g



タコライス

01

材料(子ども1人分)

- ・ご飯 150g
- ・豚ひき肉 50g
- ★ケチャップ 10g
- ★ウスターソース 5g
- ★カレー粉 0.5g
- ・レタス 大1枚(20g)
- ・ミニトマト 2個(30g)
- ・粉チーズ 小さじ1(2g)

作り方

- ①豚ひき肉を炒め、火が通ったら★を加えて炒める
- ②レタスは小さめに細くちぎり、ミニトマトは半分(もしくは4等分)に切る
- ③器にご飯、①、②を盛り付け、最後に粉チーズを振りかける

レタスとハムのスープ

02

材料(子ども1人分)

- ・レタス 小1枚(15g)
- ・ハム 1枚(10g)
- ・顆粒中華だし 1.5g
- ・お湯 150ml
- ・白炒りごま お好みで

作り方

- ①レタスとハムを小さめにちぎる
- ②器に①と顆粒中華だしを入れる
- ③お湯を加え溶かし混ぜる
試食の直前に白炒りごまをふりかける

ピーマンしりしり

03

材料(子ども1人分)

- ・ピーマン 1個(30g)
- ・釜揚げしらす (塩抜きしたもの) 小さじ2(5g)
- ・めんつゆ 小さじ1/2(2.5g)
- ・かつおぶし 1つまみ
- ・ツナ 15g

作り方

- ①ピーマンはヘタと種を取って千切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジ600W30秒ほど加熱する(2人分1分、3人分1分30秒)
- ②①、釜揚げしらす、ツナ、めんつゆを加え和え、かつお節を合わせて盛り付ける

ミルクわらび餅

04

材料(子ども1人分)

- ・牛乳 40g
- ・片栗粉 15g
- ・砂糖 8g
- ・きな粉(砂糖入り) お好みで

作り方

- ①片栗粉、砂糖、牛乳の順に加え混ぜ合わせる。
電子レンジで600W20秒加熱する
(2人分40秒、3人分1分)
- ②一度取り出し混ぜ合わせ、再び電子レンジ600W20秒加熱する(2人分40秒、3人分1分、適宜追加で加熱)
- ③ダマがなくなるまで混ぜ、ラップを敷いたバットに入れて広げる
- ④粗熱が取れたら食べやすい大きさにちぎって氷水で1～2分冷やす
- ⑤穴じゃくしを使ってザルにあげ、水を切る
- ⑥⑤をボウルに移し、きな粉をまぶす



親子でクッキング！ 夏野菜をたべよう

エネルギー 626 kcal
たんぱく質 26.0 g
脂質 20.1 g
炭水化物 92.0 g
食塩相当量 2.2 g



タコライス 01

材料(子ども1人分)

- ・ ご飯 150g
- ・ 豚ひき肉 50g
- ★ケチャップ 10g
- ★ウスターソース 5g
- ★カレー粉 0.5g
- ・ レタス 大1枚(20g)
- ・ ミニトマト 2個(30g)
- ・ 粉チーズ 小さじ1(2g)

作り方

- ①豚ひき肉を炒め、火が通ったら★を加えて炒める
- ②レタスは小さめに細く切り、ミニトマトは半分(もしくは4等分)に切る
- ③器にご飯、①、②を盛り付け、最後に粉チーズを振りかける

レタスとハムのスープ 02

材料(子ども1人分)

- ・ レタス 小1枚(15g)
- ・ ハム 1枚(10g)
- ・ 顆粒中華だし 1.5g
- ・ お湯 150ml
- ・ 白炒りごま お好みで

作り方

- ①レタスとハムを小さめにちぎる
- ②器に①と顆粒中華だしを入れる(調理はここまで)
- ③お湯を加え溶かし混ぜる(学生が行います)
試食の直前に白炒りごまをふりかける

ピーマンしりしり 03

材料(子ども1人分)

- ・ ピーマン 1個(30g)
- ・ 卵 1/2個(25g)
- ・ ツナ 15g
- ・ めんつゆ 小さじ1/2(2.5g)
- ・ かつおぶし 1つまみ

作り方

- ①ピーマンはヘタと種を取って千切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジ600W30秒ほど加熱する(2人分1分、3人分1分30秒)
- ②別の耐熱容器に卵を割り入れて溶きほぐし、電子レンジ600W30秒ほど加熱し、混ぜて炒り卵にする(2人分1分、3人分1分30秒)
- ③①、②、ツナ、めんつゆを加え和え、かつお節を合わせて盛り付ける

ミルクわらび餅 04

材料(子ども1人分)

- ・ 牛乳 40g
- ・ 片栗粉 15g
- ・ 砂糖 8g
- ・ きな粉(砂糖入り) お好みで

作り方

- ①片栗粉、砂糖、牛乳の順に加え混ぜ合わせる。
電子レンジで600W20秒加熱する
(2人分40秒、3人分1分)
- ②一度取り出し混ぜ合わせ、再び電子レンジ600W20秒加熱する(2人分40秒、3人分1分、適宜追加で加熱)
- ③ダマがなくなるまで混ぜ、ラップを敷いたバットに入れて広げる
- ④粗熱が取れたら食べやすい大きさにちぎって氷水で1～2分冷やす
- ⑤穴じゃくしを使ってザルにあげ、水を切る
- ⑥⑤をボウルに移し、きな粉をまぶす