

れいわ ねんど  
令和3年度

こうざ おやこ  
すこやかライフ講座「親子クッキング」

おやこ いっしょ つく  
～ 親子で一緒に作ろう ～



ひとりぶん えいようか  
【1人分の栄養価】

エネルギー：588kcal

たんぱく質：23.8g

脂質：12.9g

塩分：2.2g



しゅしよく しゅさい  
主食 & 主菜

すし  
サラダちらし寿司

ざいりょう ふたりぶん  
【材料 (2人分)】

こめ 米.....1合

あわせ酢

こめす 米酢.....おお 大さじ2 (30g)

さとう 砂糖.....おお 大さじ1 (9g)

しお 塩.....こ 小さじ1/4 (1.5g)

※市販のすし酢など代用可能

たまご 卵.....1個

さとう 砂糖.....こ 小さじ1/2 (1.5g)

サラダチキン.....60g

きゅうり.....ほん 1/4本

プロセスチーズ.....20g

ミニトマト.....こ 4個

コーン缶.....20g

つく かた  
【作り方】

- ① 米をとき、ザルにあげて30分から1時間おき、炊飯器に入れて通常の水の量より少なめに水を入れて炊く。
- ② 炊き上がったら大きめのボウルに入れて、熱いうちに合わせ酢を回し入れる。しゃもじでご飯を切るように混ぜる。
- ③ 紙コップ等に卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖を加えてよく混ぜる。電子レンジ600Wで1分程度加熱する。火が通っていない場合は追加で加熱し、菜箸等で細かくほぐす。
- ④ サラダチキンはほぐす。
- ⑤ きゅうりは5mm幅のいちょう切り、プロセスチーズは5mmの角切り、ミニトマトは半分きり、コーン缶は水気をきっておく。
- ⑥ 器に②のご飯を盛り、③から⑤の具を盛り付ける。



ふくさい しるもの  
副菜 (汁物)

かぼちゃのスープ

ざいりょう にんぷん  
【材料 (2人分)】

- かぼちゃ・・・・・・・・・・・・・<sup>しょうみ</sup> 正味150g
- <sup>たま</sup> 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・ 50g
- バター・・・・・・・・・・・・・ 5g
- <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳・・・・・・・・・・・・・ 1カップ (200ml)
- <sup>かりゅう</sup> 顆粒コンソメ・・・・・・・・<sup>こ</sup> 小さじ1/2 (1.5g)
- <sup>しょく</sup> 食パン (8枚切り)・・・・・・・・<sup>まい</sup> 1/2枚



ほうちょう ひ つか  
包丁や火を使うときは、  
かなら うち ひと  
必ずお家の人としよう

つく かた  
【作り方】

- ① かぼちゃは皮、種、ワタを取り除き、5～6つに切り分ける。玉ねぎは皮をむき、スライスする。
- ② 耐熱の袋もしくは耐熱容器に①を入れ、容器の場合はふんわりラップをして電子レンジ600Wで3～4分加熱する。
- ③ バターと顆粒コンソメを入れ、溶かしながらかぼちゃをつぶす。ブレンダー等があればかくはんしても良い。
- ④ 牛乳を加え、さらに電子レンジで温める。
- ⑤ 食パンはクッキー型や野菜型で好みの形にくり抜く。もしくは包丁で好みの大きさに切り、トースターで色がつくまで焼く。
- ⑥ スープを器に盛り、食パンを飾る。  
※ 食パンは市販のクルトンで代用できます。

ちょうり はじ まえ  
調理を始める前に

- ・爪は短く切っているかな？
- ・髪が長い子は結んであるかな？
- ・トイレはエプロン、三角巾をつける前に行こう！
- ・エプロン、三角巾をつけよう！
- ・前髪は三角巾から見えないようになっているかな？
- ・手を洗いましょう！



ちょうり  
調理をするときは、  
せいけつ  
清潔にすることが  
たいせつ  
大切だよ！

(手首、指の股、爪の間、手の甲が洗にくい所です。しっかり洗いましょう。)

かまがやしけんこうぞうしんか  
鎌ヶ谷市健康増進課