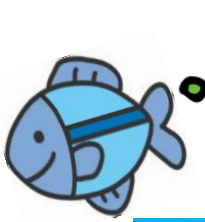
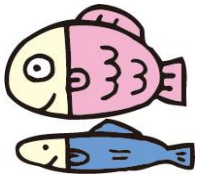
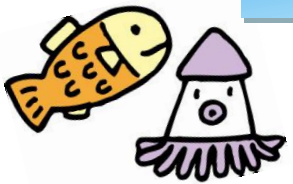





保育所（園）からのおすすめ

レシピ集

平成29年10月発行

すくすくげんき委員会
（府中市乳幼児期食育向上推進委員会）

みなさまへ

10月の『ひろしま食育ウィーク』にあたり、レシピ集をお届けします。

6月発行のレシピ集に続き、旬の魚の選び方や特徴など、お店でよく見かける魚を中心に、煮る・焼く・揚げるなどの調理法別に掲載し、あわせて伝統行事やレシピも紹介しています。

すくすくげんき委員会では、府中市内の保育所(園)、子育て支援センター、女性こども課、健康医療課が連携しながら、乳幼児期の子どもたちの食育をすすめています。

レシピ集に関すること、子どもの食事について気になることなどありましたら、気軽にお近くの保育所(園)や子育て支援センター、および女性こども課に声をかけてください。

乳幼児期の３大アレルゲンである、**卵・乳・小麦**についての表示と
エネルギーと**塩分量**を料理名の下へ表示しています。

使っている食材

卵	乳	小麦

すくすくげんき委員会（府中市乳幼児期食育向上推進委員会）
事務局：府中市女性こども課保育係　　☎４３－７２６５

もくじ

魚の基本

ページ

旬の魚カレンダー 1

いわしの手開き・いかのおろし方 2

魚などの紹介

鯖（さば）・秋刀魚（さんま）・鰯（いわし） 3

鰤（ぶり）・皮剥（かわはぎ）・鱈（たら） 4

鰈（かれい）・海老（えび） 5

烏賊（いか）・若布（わかめ） 6

煮物料理

いわしの梅煮、さばのみそ煮 7

ぶり大根 8

いかと野菜のうま煮 9

焼き物料理

さばのカレー焼き １０

ぶりのにんにく照り焼き １１

白身魚のピカタ・いかのマヨネーズ焼き １２

揚げ物料理

揚げさばのおろし煮 １３

香り立田フライ １４

いわしのかば焼き風 １５

伝統料理

冬至（かぼちゃ汁） １６

おせち料理（田作り・黒豆） １７

七草粥 １８

節分・春分の日（ぼたもち） １９

ひな祭り（鮭寿司） ２０

旬の魚カレンダー

最近では養殖ものが多く出まわり、魚にも季節感がなくなりつつあります。天然ものには旬があり、その時期に最も味がおいしくなります。

	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
鰯（いわし）												
秋刀魚（さんま）												
鯖（さば）												
鰈（かれい）												
皮剥ぎ（かわはぎ）												
鰤（ぶり）												
鱈（たら）												
烏賊（いか）			こういか							するめいか		
海老（えび）		芝えび										
若布（わかめ）												

☆種類によって旬が違います

挑戦してみよう！

いわしの手開き

①

頭をおとし、内臓を出す。

②

中骨に親指をあて、ぐっと押し込み中骨にそったまま、尾の方にむかって親指をすべらせる。

③

中骨をつまみ、引きながら取る。

④

開きのできあがり！

いかのおろし方

①

胴と足のついている部分に指を差し込んではずし、足をもって内臓を引き抜く。

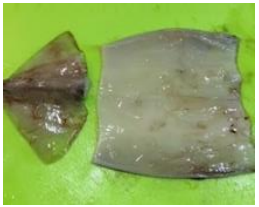
②

胴は水で洗い足から内臓と目を切り離す。足についている吸盤を手でしごいて取り除く。

③

いかの背面中心に包丁を入れ、胴をひらく。

④



中心に残っている軟骨をはずす。

魚の紹介

	選び方	特徴	おいしい食べ方
鯖（さば）	身につやと弾力があり模様が鮮明なもの。身の太っているものは脂がのっておいしい。	青魚には血液サラサラ効果の EPA や脳を活性化させ悪玉菌を撃退する DHA が豊富。生は傷みやすいので早く食べるほうが良い。	煮物・焼き物・揚げ物・酢の物。保存のため、「しめさば」の加工品もある。
秋刀魚（さんま）	目が澄み背は黒く、腹側が銀色に輝いているもの。背が盛り上がって頭が小さく見えるものは脂がのっておいしい。	青魚の特徴 EPA・DHA に加えカルシウム吸収率をアップさせるビタミン D と鉄分・ビタミン B12 も豊富で、貧血予防効果がある。	刺身・煮物・焼き物・揚げ物。塩焼きは、塩をなじませておくと皮がパリッと香ばしく焼ける。
鰯（いわし）	全体を見て頭が小さく見えるもの。エラが赤々と鮮やかで全体に張りがあり模様のはっきりしているもの。	EPA や DHA の含有量はトップクラス。傷みやすいので、新鮮なうちに調理する。	刺身・煮物・焼き物・揚げ物。身を包丁でたたいてミンチにしてハンバーグにすれば、子どもにも食べやすい。梅煮は酸で骨が柔らかくなりカルシウムがとれる。

	選び方	特徴	おいしい食べ方
鰤（ぶり）	切り身は身に透明感があり血合いが鮮やかなもの。腹身は脂が多くこってり味、背身は脂が少なくさっぱり味。	成長とともに名前が変わる出世魚。（ヤズ⇒ハマチ⇒ブリ）一番おいしくなる冬は「寒ぶり」と呼ばれ、栄養価も高い。疲労回復・肝機能強化に効果のあるタウリンが多い。	刺身・煮物・焼き物・揚げ物。ねぎやにんにくと一緒に食べると疲労回復効果が倍増。
皮剥（かわはぎ）	内臓が出ていないもの。皮のはいだものは身に透明感があるもの。	うろこがなく、皮をはいで食べることから「カワハギ」という。身は淡白で歯ごたえが良く甘みと旨みが強い。肝も美味しく、冬に備えて脂を蓄える秋から冬が旬。	刺身・煮物・焼き物・鍋物。活きのいいものは刺身にし肝をしょうゆに溶かして食べるとおいしい。
鱈（たら）	切り身で売られていることが多い。透明感があり、トレーに汁が出ていないもの。	全長は約１ｍ。年中入荷されるが、寒い時期になるほどおいしい。低エネルギー・低脂肪。	定番は鍋料理。淡白な味なので、ソテーやムニエル、フライなど油を使った料理がよい。

	選び方	特徴	おいしい食べ方
鰈（かれい）		●かれいとひらめ見分け方● **『左ひらめの右かれい』** 目を上に向けたときに右に向くのがかれい、左に向くのがひらめ。 良質なたんぱく質を含み低カロリーで淡白な味。旬は夏だが、寒い時期の子持ちもおいしい。	煮物・焼き物・揚げ物。 ヒレを動かす筋肉「えんがわ」は寿司のネタに好まれ、コリコリとした食感。 水溶性のコラーゲンが多く薄味に煮つけて汁ごと食べるとよい。
	表側の色つやが良く斑紋（はんもん）が鮮やかで裏側が白く、うっ血のないもの。身の厚いものが良い。切り身のカラスカレイは厚みがありふっくらしていて、くぼんでいないもの。トレーに汁が出てないもの。		
海老（えび）		脂肪も少なくコレステロールを下げる働きがあるタウリンが豊富。 小さいエビは、殻つきのまま揚げると免疫力のつくキチン質やカルシウムがとれる。	揚げ物・炒め物・サラダなど。 熱を通しすぎると固くなるので、炒める場合、先に炒めて取り出し他の材料と最後に合わせる。揚げるとき、水はね防止に尾の先を切っておく。腹側に切り込みを入れ伸ばしておくと曲がりにくい。殻つきのままゆでると縮みにくい。
	有頭は、頭がしっかりとついているもの。無頭は殻が透き通って色つやの良いもの。		

烏賊（いか）

選び方

鮮度が落ちやすい。皮は赤黒く濃いもので細かい模様が見えるもの。吸盤の固いところが取れていないもの。

特徴

スルメイカは５～９月、コウイカは 10～４月が旬。脂質が少なく低カロリー食品。生活習慣予防となるタウリンが豊富。

おいしい食べ方

刺身・焼き物・揚げ物・煮物・塩辛・干物など。表皮をむくと消化がよい。加熱すると固くなるので炒める場合、先に炒めて取り出し他の材料と最後に合わせる。

若布（わかめ）

生わかめは肉厚で黒いもの。色の薄いものは避ける。

肥満や高血圧を抑制し、欠乏しがちなミネラル分も補えます。

和え物、汁物、サラダ、煮物などにいろいろ活用できる。

わかめのさっと煮

《材料》大人４人分

	カットわかめ	１４ｇ
	人参（せん切り）	２０ｇ
	しらす干し	６ｇ
	ごま油	小さじ1
A	砂糖	小さじ2
A	しょうゆ	大さじ1／2

《作り方》

① カットわかめは水で戻しておく。

② フライパンにごま油を熱し、人参・しらす干しを炒める。①とＡを加えさっと煮る。

煮　物

いわしの梅煮

【１人分　エネルギー：73kcal　　塩分量：1.0ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦

《材料》大人４人分　**調理時間 20 分**

- いわし ・・・・・・・・・・・・ ４尾
- 生姜 ・・・・・・・・・・・・ １かけ
- A
  - しょうゆ ・・・・・・・ 大さじ４
  - 酒 ・・・・・・・・・・ 大さじ４
  - みりん ・・・・・・・・ 大さじ２
  - 砂糖 ・・・・ 大さじ１と１/２
  - 水 ・・・・・・・・・・ １カップ
- 梅干し ・・・・・・・・・・・ ２個

《作り方》

① いわしは水できれいに洗い水気をきる。
② 鍋にせん切りにした生姜とＡを入れ火にかけ、煮立ったらいわしと梅干しを入れ、弱火で煮る。
③ 煮汁を何度かかけながら、落し蓋をして（クッキングシートでもよい）、しばらく煮詰める。

さんまでもおいしくできます。

さばのみそ煮

調理時間 15 分

《材料》大人４人分

- さば ・・・・・・・・・・・・ ４切れ
- A
  - 中みそ ・・・・・・・・・ 大さじ1
  - 砂糖 ・・・・・・・・・・ 大さじ1
  - みりん ・・・・・・・・・ 小さじ2
  - 水 ・・・・・・・・・・・ １００ｇ
- 生姜 ・・・・・・・・・・・・ 少々

使っている食材

卵	乳	小麦

【１人分　エネルギー：124kcal　塩分量：0.7ｇ】

《作り方》

① 鍋にＡとスライスにした生姜を入れ煮立ったらさばを入れる。
② 弱火で落し蓋をして時々煮汁をかけながら、10～15 分煮る。

煮　物

ぶり大根

【１人分　エネルギー：120kcal　　塩分量：1.8ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦

《材料》大人４人分　**調理時間　40 分**

- ぶり　・・・・・・・・・・・・４切れ
  （アラでも可）
- 大根　・・・・・・・・・・・１/２本
- 生姜　・・・・・・・・・・・・１片
- だし昆布　・・・・・・・・・１枚
- 水　・・・・・・・・・・・・２カップ
- A
  - 砂糖　・・・・・・・・・大さじ３
  - 酒　・・・・・・・・・・大さじ３
  - しょうゆ　・・・・・・大さじ５

《作り方》

① 大根の皮をむき、２㎝の輪切りにしたら両面に十字の切れ目をいれ鍋に昆布と水を入れ、５～10 分下ゆでしておく。

② ぶりは、沸騰したお湯をサッとかけてから、水で洗い水気をきる。
（お湯をかけることで臭みをとり、ウロコやぬめりもきれいに落ちやすくなります。）

③ ①の鍋の中に、②・A・すりおろした生姜を入れて中火で５分ほど煮込んだら弱火にし、落し蓋をして、15～20 分煮込む。
☆お好みで、せん切りにした生姜を添える。

大根を下ゆでするときの昆布は、そのまま煮込めばだしも出ます。また、アラを使う時は②の段階でしっかりとウロコをとっておきましょう。

煮　物

いかと野菜のうま煮

使っている食材

卵	乳	小麦

【１人分　エネルギー：60kcal　　塩分量：0.6ｇ】

《材料》大人４人分　**調理時間　25 分**

- いか　・・・・・・・・・・・・　１杯
- 里芋　・・・・・・・・・・・・　４個
- 人参　・・・・・・・・・・・・　１/２本
- さやいんげん　・・・・・・・・　８本
- だし汁　・・・・・・・・・・・・　適宜
- A
  - しょうゆ　・・・・・・・　大さじ１
  - みりん　・・・・・・・・　大さじ１
  - 砂糖　・・・・・・・・・　大さじ１/２

《作り方》

① いかは内臓を取り、胴の部分は輪切りにし、足の部分は２㎝くらいに切る。
② 里芋、人参は皮をむき一口大に切る。
③ さやいんげんは 1.5 ㎝くらいに切り、ゆでておく。
④ 鍋に人参、里芋を入れ、かぶるくらいのだし汁で煮る。
⑤ 火が通ったら、A といかを加え 10 分くらい煮る。
⑥ 火を止めて、③のさやいんげんを入れる。

いかの数え方：生きているときは「匹」
水揚げされると「杯（はい）」
干すと「枚」

♥里芋の他に、大根を使って、いか大根にしてもおいしいですよ。

焼き物

さばのカレー焼き

【１人分　エネルギー：127kcal　　塩分量：0.3ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦

《材料》大人４人分　**調理時間　20 分**

さば　・・・・・・・・・・４切れ
塩　・・・・・・・・・・・少々
片栗粉　・・・・・・・大さじ２
カレー粉　・・・・　小さじ１/２
油　・・・・・・・・・大さじ２

《作り方》

① さばの両面に軽く塩をふる。
② 片栗粉とカレー粉を混ぜる。
③ さばの水気をキッチンペーパーでふき取り②をまぶす。
④ フライパンに油を入れて熱し、さばの余分な粉をはたいて皮を下にして並べる。
⑤ 蓋をして弱火でじっくり蒸し焼きにする。５分たったら焼き具合を確かめる。
⑥ こんがり焼けたら裏返し、また蓋をして蒸し焼きにする。

小麦粉でもできますが、片栗粉を使うと表面がカリッとしておいしいです。

焼き物

ぶりのにんにく照り焼き

使っている食材

卵	乳	小麦

【１人分　エネルギー：134kcal　　塩分量：0.7ｇ】

《材料》大人４人分　**調理時間　25 分**

- ぶり・・・・・・・・・・・・４切れ
- 塩・・・・・・・・・・・・・適量
- エリンギ・・・・・・・・・１パック
- パプリカ（黄色）・・・・　１/２個
- にんにく・・・・・・・・・１かけ
- 油・・・・・・・・・・・・・少々
- A
  - 酒・・・・・・・・・・大さじ１
  - みりん・・・・・・・・大さじ２
  - しょうゆ・・・・・・・大さじ１

《作り方》

① ぶりは、軽く塩をふって約１０分おき、キッチンペーパーなどで水気をふく。
エリンギは食べやすい大きさに手でさき、パプリカは、１㎝幅に切る。にんにくは、薄切りにする。

② フライパンに油とにんにくを入れて中火にかけ、香りがでてきたら、ぶりを加えて焼く。

③ 軽く焦げ目がついたら裏返し、エリンギ、パプリカを加える。しんなりしてきたらＡを加える。

④ ひと煮立ちさせて煮汁をからめながら火を通す。

おいしそうにこんがりと焼けたところで、煮汁を回しかけましょう。
ぶりと野菜にしっかりからめてね。
にんにくは、チューブに入ったおろしにんにくでもよいです。

焼き物

白身魚のピカタ

【１人分　エネルギー：96kcal　　塩分量：0.4ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦
○	○	○

《材料》大人４人分　**調理時間　20 分**

- たら　・・・・・・・・・・・・４切れ
- 塩・こしょう　・・・・・・・各少々
- 小麦粉　・・・・・・・・・・・適量
- 油　・・・・・・・・・・・・・少々
- A
  - 卵　・・・・・・・・・・・・１個
  - 牛乳　・・・・・・・・・・大さじ１
  - 青のり　・・・・・・・・・・少々

《作り方》

① ボウルに A を混ぜ合わせる。たらは塩・こしょうをふって、小麦粉をまぶす。
② フライパンに油を熱し、A を魚の両面につけ、蓋をして焼く。
③ 焼き色が付いたらひっくり返し、もう片面も焼き色がつくまで焼く。

♥卵の衣につつまれ、やさしい味になります。

いかのマヨネーズ焼き

使っている食材

卵	乳	小麦
○		

《材料》大人４人分　**調理時間　６分**

- いか輪切り・・・・・・・２００ｇ
- マヨネーズ・・・・・・・大さじ１
- しょうゆ・・・・・・・大さじ１/２
- 油・・・・・・・・・・・・・適量

《作り方》

① ボウルにマヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせ、いかをつける。
② フライパンに油を入れて火にかけ、蓋をして①を焼く。

♥フライパンで先に炒め焼きして、調味料をからめてもよい。

揚げ物

揚げさばのおろし煮

【１人分　エネルギー：182kcal　　塩分量：0.8ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦

《材料》大人４人分　**調理時間 20～25 分**

	さば	４切れ
	塩	少々
	片栗粉	４０ｇ
	揚げ油	適量
	大根	１/４本
A	水	１/２カップ
A	しょうゆ	大さじ１
A	砂糖	大さじ２

〈作り方〉

① 大根おろしを作る。
② さばに塩をふっておく。
③ さばに片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
④ 鍋にＡと①を加えて煮る。
⑤ ④に揚げた魚を入れ、大根をからめてさっと煮る。

保育所でも人気のあるメニューです。大根おろしで食べやすくなっています。

揚げ物

香り立田フライ

【１人分　エネルギー：243kcal　　塩分量：0.7ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦
○		○

パン粉：食品表示で確認してください。

《材料》大人４人分　**調理時間　20 分**

さんま　・・・・・・・・・・　４切れ
梅干し　・・・・・・・・・・　少々
A　みりん　・・・・・・・・　小さじ１
　　しょうゆ　・・・・・・・　小さじ１
小麦粉　・・・・・・・・・・　大さじ４
溶き卵　・・・・・・・・・・　S１個
パン粉　・・・・・・・・・・　大さじ６
青のり　・・・・・・・・・・　小さじ２
揚げ油　・・・・・・・・・・　適量

《作り方》

① 梅干しは種を除いて細かく切る。
② パン粉と青のりを混ぜておく。
③ ①とＡを混ぜ、さんまを 10 分漬けておく。
④ ③を、小麦粉、溶き卵、②の順につけ、180℃の揚げ油で、揚げる。

いわしやさんまは小骨が多いので油で揚げる料理法が良いですよ。

いわしのかば焼き風

【１人分　エネルギー：188kcal　　塩分量：0.4ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦

《材料》大人４人分　**調理時間　15 分**

	いわし（開き）	４切れ
	生姜	少々
	酒	小さじ1
	片栗粉	３０ｇ
	揚げ油	適量
A	しょうゆ	大さじ1
A	砂糖	大さじ1
A	みりん	大さじ1
A	水	５０ｇ

《作り方》

① ボウルにすりおろした生姜・酒を入れ、いわしをつけておく。片栗粉をつけて油で揚げる。
② Ａを鍋に入れ煮立たせて火を止める。
③ ②に①をさっとつける（長くつけると魚が崩れたり、味が濃くなります。）

生姜や酒を使うことで魚の臭み消しになります。チューブに入ったおろし生姜も便利ですね。

伝統料理

12月 冬至（とうじ）

一年間でいちばん昼が短く、夜が長い日です。１２月２２～２３日頃で、次の日から、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。冬至に、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると体が温まり、風邪をひかないと言われています。かぼちゃはビタミンが豊富に含まれていて、冬の寒さに耐える体をつくります。

かぼちゃ汁

【１人分　エネルギー：52kcal　　塩分量：0.7ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦

《材料》大人４人分　**調理時間 20 分**

豆腐	１/５丁
油揚げ	１/２枚
かぼちゃ	１００ｇ
玉ねぎ	１/２個
人参	１/６本
ねぎ	２本
だし汁	適量
しょうゆ	大さじ１強
塩	少々

《作り方》

① 豆腐はサイコロ切り、油揚げはせん切り、かぼちゃは食べやすい大きさ、玉ねぎはうす切り、人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。

② だし汁にねぎと豆腐以外の①を入れ、火が通ったら豆腐を入れ、しょうゆと塩で味をととのえ、再び煮あがったら、ねぎを入れて火を止める。

伝統料理

1月 おせち料理

お正月のとき、家族で食べるおめでたいごちそうですが、昔は季節の変わり目に神様にお供えしたものが、もともとの「おせち料理」です。
「重箱」という四角い箱に料理を入れて重ね、どんな食べ物をどこに入れるかは、地域や家庭によって違いますが、それぞれの食べ物には長生きや良いことがありますようにと、願いが込められています。

田作り　農作物の豊作を願って

《材料》かえりいりこ ・・・・ ４０ｇ

A
- 砂糖 ・・・・・・・ 大さじ２
- しょうゆ ・・・・・ 大さじ２
- みりん ・・・・・・ 大さじ２
- ごま ・・・・・・・・・ 少々

《作り方》【１人分 エネルギー：38kcal　塩分量：0.6ｇ】
① フライパンにかえりいりこを入れて、弱火で炒り取り出しておく。
② フライパンにＡを入れ、火にかけて小さな泡が出るまで煮詰める。①を入れ、からまったらごまを加え混ぜる。
③ クッキングシートなどに広げて冷ます。

黒豆　まめ（健康）に暮らせるように

《材料》黒豆 ・・・・・ １カップ（150ｇ）
水 ・・・・・ ５カップ
砂糖 ・・・・・・ 100ｇ
しょうゆ ・・・ 大さじ１
塩 ・・・・・・・・ 少々

《作り方》【１人分　エネルギー：49kcal　塩分量：0.1ｇ】
① 鍋に水・砂糖・しょうゆ・塩を入れ火にかけ溶けたら火を止める。
② 黒豆は洗って水を切り、①が熱いうちに入れ、蓋をして一晩おく。
③ 翌日、蓋をせず火にかけ沸騰したら泡をすくい、弱火にして差し水を加え、再度沸騰したら差し水を加える。アクは出なくなるまで取る。
④ 弱火にして落とし蓋をし、２時間くらい煮る。煮えたら火を止め煮汁に浸けたままおく。

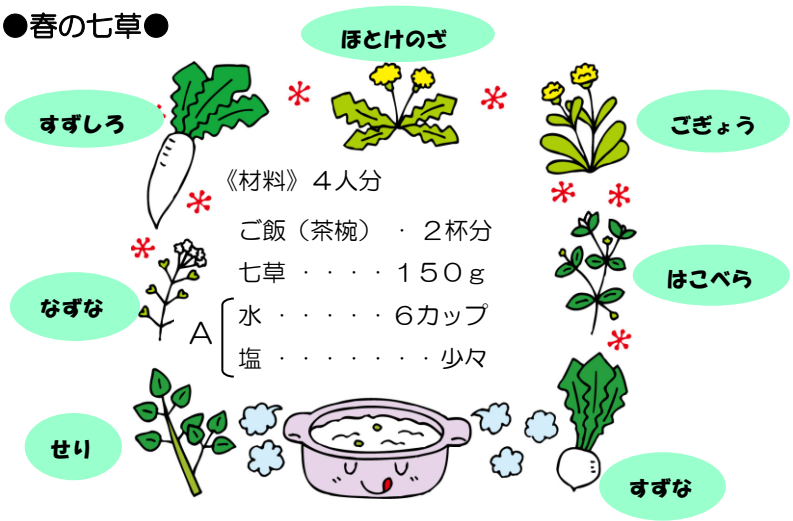
たたきごぼう：ごぼうの根は大地に張ることから、「家の土台がゆらがないように」と願って。
紅白なます：大根と人参でつくった酢の物で、紅白でめでたい。
くわい：毎年芽が出るようにと願って。

伝統料理

1月 七草粥（がゆ）

１月７日に七草粥を食べると、無病息災で１年間を過ごせるという言い伝えがあります。
年末年始の疲れた胃腸を休めるための知恵だとも言われています。

●春の七草●



使っている食材

卵	乳	小麦

【１人分　エネルギー：150kcal　　塩分量：0.6ｇ】

《簡単な作り方》

① 七草は塩ゆでにし、冷水にとって冷まして水気をしぼり、みじん切りにする。
② 鍋にご飯、Ａを入れて火にかけ煮立ったら、弱火にしてご飯がほどよい柔らかさになるまで煮る。
③ ②に①を加え、ひと煮立ちさせる。

七草には、「春の七草」と「秋の七草」があります。春は食べる七草、秋は観て味わう七草です。

●秋の七草●

萩（はぎ）、桔梗（ききょう）、葛（くず）、女郎花（おみなえし）、
藤袴（ふじばかま）、尾花（おばな）、撫子（なでしこ）

伝統料理

2月 節分（せつぶん）

節分は立春の前日で、季節の変わり目、災いを追いはらう日です。邪気をはらい、福を呼び込む「豆まき」が行われます。「柊鰯（ひいらぎいわし）」は、柊にとげがあり、いわしはにおいが強いので魔よけになると言われています。

また、その年の神様がいる方向に向いて「恵方巻」を食べる風習もあります。

3月 春分の日（しゅんぶんのひ）

昼と夜の長さがほぼ同じになる春分の日（３月２１日頃）を中心に、その前後３日ずつを合わせた７日間を「春のお彼岸」といいます。

ぼたもち

【１個分　エネルギー：200kcal　　塩分量：0.4ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦

《材料》１０個分

- もち米 ・・・・・・・・・１と１/２カップ
- 米 ・・・・・・・・・・・・１/２カップ
- つぶあん ・・・・・・・・・・・・適量
- きな粉、青のり、すりごま　お好みで

《作り方》

① もち米と米は合わせて研ぎ、炊飯器に入れ、１時間以上おいて普通の水加減で炊き、蒸らす。
② ①が熱いうちにすりこ木などで半つき(粒が残る状態)にして、１０個に丸める。
③ ラップの上にあんを平らにのばし、まん中に②をのせ包む。

※あんをごはんで包み、まわりにきな粉やごまなどお好みの物をまぶすと彩りもよく、味の変化があり、おいしいですよ。

伝統料理

3月 ひな祭り

女の子の成長としあわせを願い、祝う行事です。「桃の節句」とも言われ、雛人形や桃の花を飾って祝います。桃の花は未来を予想して悪いことを避ける魔よけの花とされていました。

鮭寿司

【１人分　エネルギー：326kcal　　塩分量：0.6ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦
○		

《材料》大人４人分

- 米 ・・・・・・・・・・・・・ ２合
- A
  - 砂糖 ・・・・・・・・・ 大さじ３
  - 酢 ・・・・・・・・・・ 大さじ４
  - 塩 ・・・・・・・・・・ 小さじ１
- 鮭 ・・・・・・ １６０ｇ（２切れ）
- きゅうり ・・・・・・・・・・ １本
- 塩 ・・・・・・・・・・・・・ 少々
- さやえんどう ・・・・・・・・ 適量
- 人参 ・・・・・・・・・・・・ 適量
- 卵 ・・・・・・・・・・・・・ ２個
- B
  - 砂糖 ・・・・・・・・・ 小さじ１
  - 塩 ・・・・・・・・・・・・ 少々

《作り方》

① 米は洗い、固めに炊く。
② きゅうりは輪切りにし、塩でもんでおく。
③ 斜め切りにしたさやえんどう・型抜き人参をゆでる。
④ 鮭を焼いて、骨・皮を取り除いてほぐしておく。
⑤ 卵はＢを混ぜて薄焼きにして錦糸卵にする。
⑥ Ａを合わせ、火にかけ溶かして合わせ酢を作る。
⑦ 炊いたご飯に⑥を入れて粗熱をとりながら手早く混ぜ、②④も混ぜ込む。
⑧ お皿に⑦をつぎ分け、上に③⑤を飾る。

10月15日～21日は「ひろしま食育ウィーク」、毎月19日は「食育の日」です。

～府中市は食育を推進しています～

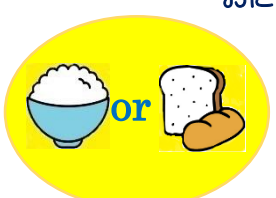
しっかり食べよう　朝ごはん

朝ごはんを食べて、
一日のスタート

脳と体も目覚めて、
元気よく遊びます

主食にプラスワン☆

おにぎりやパンだけの朝ごはんにちょっと加えると元気パワーがアップ！！



すくすくげんき食育テーマ

『モグモグ、パクパクその一口が元気のもと』～体験を通して食に関心を持ち楽しく食べられる子に～

発売元：すくすくげんき委員会（府中市乳幼児期食育向上推進委員会）事務局：府中市女性こども課保育係