保育所（園）からのおすすめ

レシピ集

平成２８年６月

みなさまへ

６月の『食育月間』にあたり、レシピ集をお届けします。

今回は、調理の基本（切り方、調味料の計量等）について掲載しています。また、旬の野菜の特徴やそれらの野菜を使ってのレシピを紹介しています。

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

ページ

基本

- 野菜の切り方 …… 1
- 料理の用語 …… 2
- 調味料のしかた …… 3
- 基本の調味料 …… 4
- 旬の野菜カレンダー …… 5

たまねぎ …… 6

- 玉ねぎのリング揚げ …… 7
- 玉ねぎと手羽元のじっくり煮 …… 8

じゃがいも …… 9

- ピザチーズコロッケ …… 10
- マ味噌和え …… 11

きゅうり

- きゅうり …… 12
- 居酒屋風やみつききゅうり …… 13
- きゅうりとひき肉の甘酢炒め …… 14

ページ

トマト …… 15

- さばとチーズのトマトグラタン …… 16
- 夏野菜のひとくちピザ …… 17

ピーマン …… 18

- ピーマンととうもろこしのかき揚げ …… 19
- ピーマンと糸こんにゃくの常備菜 …… 20

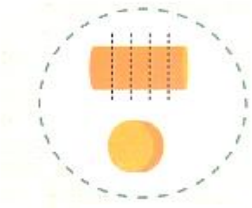
なす …… 21

- 豚肉となすの味噌煮 …… 22
- なすとハムのサラダ …… 23

かぼちゃ …… 24

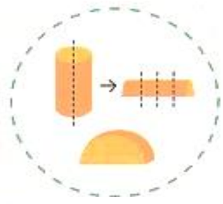
- かぼちゃのはんぺんフライ …… 25
- せん切りかぼちゃの目玉焼き …… 26

野菜の切り方



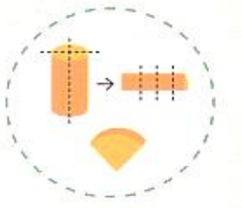
輪切り

切り口が輪の形になるように垂直に切る



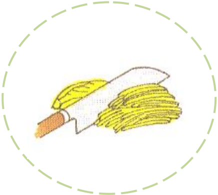
半月切り

丸い棒状を縦半分に切り、切り口をしたにして切る



いちょう切り

丸い棒状を十文字に切り、切り口がいちょうの葉のようになるように切る

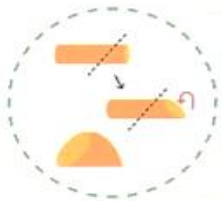


せん切り

１～２ミリ幅を目安に切る。

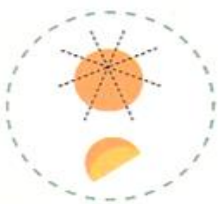
斜め切り

食材に対して、包丁を斜めに入れて切る。



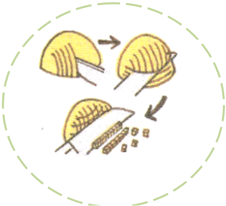
乱切り

食材を回しながら、斜めに包丁を入れて切る



くし形切り

丸い形の食材をくしの形になるように切る



みじん切り

せん切りしたものを端から細かく切る

料理の用語

【灰汁（あく）】：食材をゆでたり煮たりするとき、鍋のふちあたりにたまってくる泡で、味にも影響するので、お玉でこまめにすくい取る（灰汁取り）。また、野菜などにある苦み、えぐみなどの成分のことで、水にさらす、ゆでるなどの方法を用いる（灰汁抜き）

【湯抜き】：油で揚げてある食品（油揚げや厚揚げ）に熱湯を回しかけるか、さっとゆで、表面についている油を抜くこと。

【落とし蓋】：煮物を作るときに使い、鍋よりひと回り小さい蓋のこと。食材に直接のせることで、煮汁が全体にわたり、味のムラがなくなり、煮崩れも防げる。

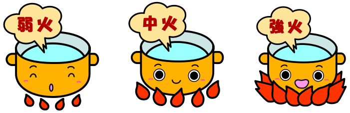
【三枚おろし】：魚の代表的なおろし方で、魚の頭を落とし、うろこと内臓を除き、中骨とその両側の身の３枚に切り分けること。

【煮込む】：時間をかけて煮ながら、じっくり火を通すこと。

【水溶き片栗粉】：片栗粉を水で溶いたもの。溶く水の量は片栗粉と同量から２倍程度で、料理にとろみをつける時に使用する。

【余熱】：オーブンやトースターなど、グリルの温度をあらかじめ調理にあった温度に上げておくこと。

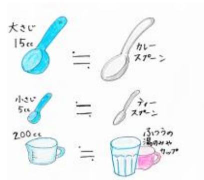
【火加減】：弱火、中火、強火など、材料を加熱する時の火の強さ。



計量のしかた

料理をする前には、計量カップや計量スプーンを使って、調味料の分量をきちんとはかりましょう。

●粉をはかるときには、竹串などですりきりにしよう。



食品名	小さじ１	大さじ１	カップ１
水・酢・酒	５ｇ	15ｇ	200ｇ
みそ・しょうゆ・みりん	６ｇ	18ｇ	230ｇ
食塩	６ｇ	１８ｇ	２４０ｇ
砂糖（上白糖）	３ｇ	９ｇ	１３０ｇ
油・バター	４ｇ	１２ｇ	180ｇ
小麦粉	３ｇ	９ｇ	１１０ｇ

ほかのものではかれるよ。

他にも、ペットボトルのふたが計量スプーンの役割を果たしてくれます！ふた１杯で７．５ｇ
（目安）
大さじ１杯＝ふた２杯
小さじ１杯弱＝ふた１杯
として代用できますよ。

小さじでも、調味料によって重さが違うよ

基本の調味料

よく耳にする「さ・し・す・せ・そ」は調理に入れる調味料の種類と順番を表しています。

それぞれの個性や風味を生かすだけで、料理がいっそうおいしくなりますよ。

他の調味料より素材にしみこみにくいので先に入れましょう。

少量で味が変化するので加減しましょう。

野菜の水分を出してから使うと味がしみこみやすい。
火にかけると蒸発するよ。

風味が飛んでしまうので、後から入れる。

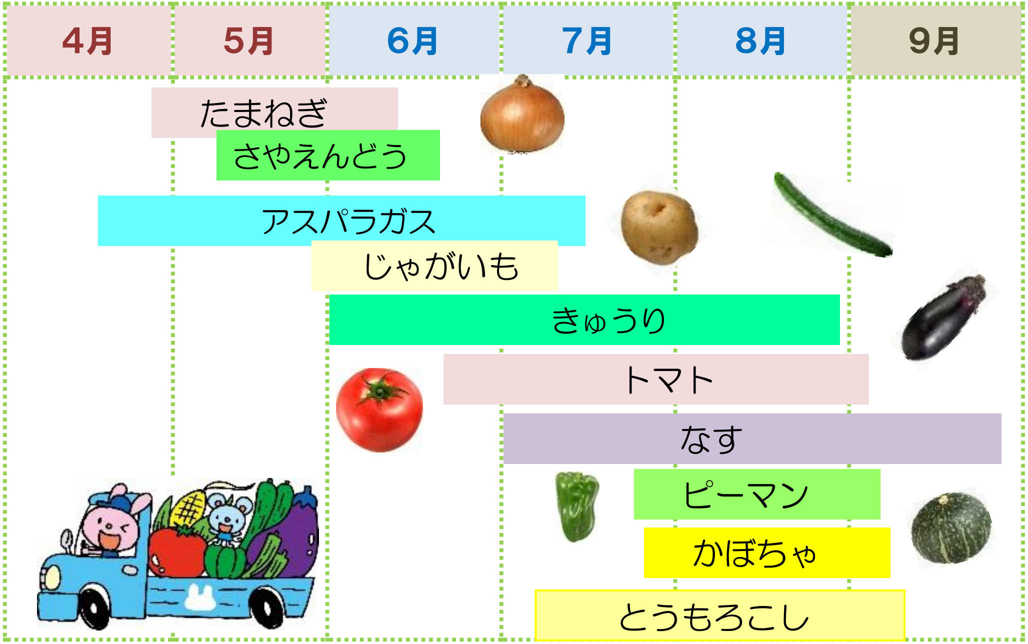
ひとくちメモ

【少々】：親指と人差し指でつまんだくらいの量。

【適量】：その時の状況に応じたちょうど良い量。調味料などは味を確かめながら入れる。

【旬の野菜カレンダー】春～夏

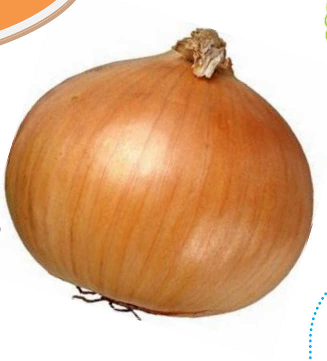
野菜は旬のものをいただくのが一番のごちそう。大地の恵みをいっぱい受けて育った野菜はおいしいよ！



たまねぎ

選ぶコツ

　丸々としていて、茶色い皮につやがあり、持ったときにかたく締まっていてずっしりと重いものが良い。
　軽いものは、痛んでいるものがあるので避けたほうが良い。



保存方法

　風通しがよく日の当たらない場所で、１～２カ月保存できる。

おいしいコツ

玉ねぎを切ると細胞が破壊され、刺激臭と辛みをもつ硫化アリルが発生し、目や鼻を刺激し、涙が出るのというわけです。
加熱すると辛み成分が弱まり、水分もなくなり、目立たなかった甘みをかんじるようになります。

効用

　玉ねぎに含まれるケルセチンには血液をサラサラにする効果があり、高血圧の予防や改善に役立ちます。また、辛味成分の硫化アリルは全身の代謝をよくし、疲労回復につながる。

玉ねぎのリング揚げ

【１人分　エネルギー：92kcal　　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１０分**

玉ねぎ　・・・・・・・・・・・・・　１個
小麦粉　・・・・・・・・・・・・・　適量

A
- 水　・・・・・・・・・・・　1／2カップ
- 小麦粉　・・・・・・・・・　1／2カップ
- 片栗粉　・・・・・・・・・　大さじ1
- 塩　・・・・・・・・・・・・・・　少々
- しょうゆ　・・・・・・・・　小さじ1

揚げ油　・・・・・・・・・・・・・適量

にんにくのすりおろし
一味とうがらし
（お好みで）

《作り方》

① 玉ねぎは繊維をたつように、横に１ｃｍ幅の輪きりにする。
② １枚ずつリングをバラバラにし、小麦粉を薄くまんべんなく全面にまぶしておく。
③ ボウルにＡを合わせて衣を作る。
④ 揚げ油を中温に熱する。③の衣に②の玉ねぎをくぐらせカラリとするまで２～３分揚げる。

ひとくちメモ

③の衣ににんにくのすりおろしや、一味とうがらしをいれると大人用になりますよ

玉ねぎと手羽元のじっくり煮

【１人分　エネルギー：272kcal　　塩分量：3.3ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦

《材料》大人４人分　**調理時間３０分**

玉ねぎ　・・・・・・・・・・・・２個
鶏手羽元　・・・・・・・・・・・８本
油　・・・・・・・・・・・・・大さじ1
酒　・・・・・・・・・・・・・大さじ４
水　・・・・・・・・・・・・・２カップ
みりん　・・・・・・・・・・・大さじ４
しょうゆ　・・・・・・・・・・大さじ6

ひとくちメモ

旬の青いもの（さやえんどう、グリンピースなど）をのせると、きれいです。

《作り方》

① 玉ねぎはくし形に切る。フライパンに油を中火で熱し、手羽元を並べ入れて全体に焼き色をつける。酒をふって水を注ぎ煮立ってきたらみりんを加えてふたをする。弱火にし、１０分ほど煮る。

② しょうゆを加えて混ぜ、玉ねぎを入れて全体を混ぜる。再びふたをし、玉ねぎがとろりとするまで弱火で１５分ほど煮る。

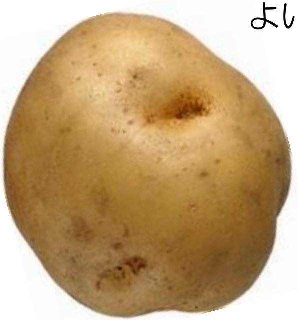
じゃがいも

選ぶコツ

ふっくらした形で重量感があり、表面に傷やシワがないもの。皮が緑色をしているもの、芽が出ているものは避ける。

効用

主成分はでんぷんですが、ビタミンCやカリウムが多く、ヨーロッパでは「大地のりんご」と呼ばれ、野菜の代表格。カリウムには体の中の水分バランスを整える働きもある。



保存方法

低温に弱いので、常温で風通しのよい冷暗所に。新聞紙に包むとよい。

おいしいコツ

酸化による変色を防ぐため、切ったらすぐに水にさらす。アク抜きにもなる。

切ったら水にさらす

※じゃがいもの芽には「ソラニン」という毒素が含まれているので、芽はしっかりえぐりとる必要があります。

ピザチーズコロッケ

【１人分　エネルギー：278kcal　　塩分量：0.5ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦
○	○	○

《材料》大人４人分　**調理時間３０分**

じゃがいも・・・・・・・・・中３個

豚肉（薄切り）・・・・・・10 枚

とろけるスライスチーズ・・　２枚

牛乳・・・・・・・・・・・大さじ1

A
- ピザソース・・・・・・大さじ３
- ケチャップ・・・・大さじ 1/2
- 塩・こしょう・・・・・・・少々

小麦粉・・・・・・・・・・大さじ３

溶き卵・・・・・・・・・・１個分

パン粉・・・・・・・・・１カップ

揚げ油・・・・・・・・・・・適量

《作り方》

① じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切り、ゆでる。

② ゆであがったじゃがいもは熱いうちにつぶす。

③ ②に牛乳を加えて混ぜる。さらに、Ａを入れてよく混ぜる。

④ ③を１０等分にして真ん中にチーズを入れて丸く形を整え、塩・こしょうをした豚肉を巻きつける。

⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて揚げ油でこんがりと揚げる。

ひとくちメモ　ボリュームのあるコロッケです

じゃがいものゴマ味噌和え

使っている食材

卵	乳	小麦

【１人分　エネルギー：78kcal　　塩分量：0.6ｇ】

《材料》大人４人分　**調理時間１５分**

じゃがいも・・・・・・・・・・２個

A
- みそ　・・・・・・・・・　大さじ1
- すりごま　・・・・・・　大さじ1
- だし汁または水　・・　大さじ1
- 砂糖　・・・・・・・大さじ1／4

ひとくちメモ

味噌風味で
おいしいです！

《作り方》

① じゃがいもは皮をむき一口大に切る。

② 鍋にじゃがいもを入れ、ひたひたになるよう水を入れ中火にかける。煮立ったら弱火にして蓋をし、柔らかくなるまでゆでる。ゆであがったら水気を切り、粗熱をとる。

③ 耐熱容器にＡの調味料を入れ、レンジで加熱しておく。

④ ③にじゃがいもを加え、あえる。

きゅうり

選ぶコツ

全体的に緑色が濃くツヤがあり、イボイボが痛いくらいとがっているのが新鮮。皮に張りがありみずみずしいもので、持ってみてずっしりと重いもの。

おいしいコツ

えぐみは板ずりで取る

軽く塩をふり、まな板の上で転がすとイボが取れ、色がきれいに。えぐみも取れる。

効用

成分のほとんどは水分ですが、利尿作用が高く、むくみ解消にオススメ。水分を排出するカリウムや老廃物を押し出すイソクエルシトリンも含まれている。

保存法

水気をふきとり、ラップをして冷蔵庫の野菜室に入れる。水分が多いので冷えすぎると凍りやすく痛みが早いので気をつけましょう。

居酒屋風やみつききゅうり

使っている食材

卵	乳	小麦

鶏ガラスープ粉：食品表示で確認してください

【１人分　エネルギー：30kcal　　塩分量：0.2ｇ】

《材料》大人４人分　**調理時間　１５分**

きゅうり・・・・・・・・・・・・２本
塩・・・・・・・・・・・・・・少々

A
- ごま油・・・・・・・・小さじ2
- 鶏ガラスープ粉・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・小さじ1
- すりごま・・・・・・・小さじ2

《作り方》

① きゅうりをめん棒でたたき、適当な大きさにちぎる。

② ①に塩をまぶし、軽くもみ、１０分ほどおいて水分をよくしぼっておく。

③ Ａの調味料を合わせ、②を入れ、味を整える。

ひとくちメモ

きゅうりがたくさん手に入ったら、作りおきしておくのもいいですね。

きゅうりとひき肉の甘酢炒め

【１人分　エネルギー：112kcal　　塩分量：１g】

使っている食材

卵	乳	小麦
		○

《材料》大人４人分　**調理時間１７分**

きゅうり　・・・・・・・・・・・　３本
塩　・・・・・・・・・・・・・・少々
ごま油・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうが（細ぎり）・・・・・少々
豚ミンチ・・・・・・・・・　１００ｇ
小麦粉・・・・・・・・　小さじ1/２

A
- しょうゆ・・・・・・・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・大さじ1
- こしょう・・・・・・・・・　少々

《作り方》

① きゅうりは、縦半分に切り４～５mm の厚さのななめ切りにし、塩をふって１０分間おく。

② フライパンにごま油を熱し、中火でしょうがをさっと炒める。豚ミンチを加え、ほぐしながら３～４分炒める。

③ 茶こしで小麦粉をふり入れて炒め、火が通ったらきゅうりの水気を軽くしぼってほぐしながら加える。

④ Ａの調味料を全体にからめ、汁気をとばして仕上げる。

ひとくちメモ　きゅうりを炒めても美味しく食べられます。

とまと

選ぶコツ

ヘタがイキイキした緑色でピンとしているもの。逆に黒ずんでしおれているものは日がたっている。丸みがあってずっしりと重いもの。

効用

リコピンは抗酸化作用があり、がんや動脈硬化等が予防できる。また、ビタミンＡ・Ｃやカリウムなども含まれている。

保存方法

ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。

トマトソース

【材料】（４～６人分）　**調理時間 35 分**

完熟トマト・・・・・・・・　小１０個
にんにく（みじん）・　大きめ１かけ
オリーブオイル・・・・・　大さじ1

【作り方】

① トマトは洗って半分にカットし、ヘタをとる。
② ミキサーでトマトを刻む。（包丁でもＯＫ）
③ ②を網目の細かいザルでこす。（皮と種を取り除く）
④ 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ弱火で炒める。※鍋ににんにくとオイルを入れてから火をつけるとこげない。
⑤ ニンニクの香りがしてきたら、③を鍋に入れ、最初は中火で、沸騰してきたら弱火にし、ときどき、全体をかき混ぜながら、１８～２０分蓋をせずに加熱する。

小分けにして冷凍保存しておくと、
いろいろな料理に使えますよ。

さばとチーズのトマトグラタン

【１皿分　エネルギー：1216kcal　　塩分量：7.4ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦
	○	

ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。　**３０分**

さばの水煮缶 ・・・・・・・・・・・ 400ｇ

ピザチーズ ・・・・・・・・・・・・ 200ｇ

トマトソース ・・・・・・・・・・・１カップ

粉チーズ ・・・・・・・・・・・・・ 少々

《作り方》

① さばはほぐす。

② ①をグラタン皿に並べ上からトマトソース、粉チーズをのせる。

③ ②を１８０℃のオーブンで２０分程度焼く。

※ トマトソースは１５ページで紹介しています。

※ トマトソースは１５ページで

ひとくちメモ

さばの水煮缶を使って簡単にできますよ。

餃子の皮で簡単！夏野菜のひとくちピザ

使っている食材

卵	乳	小麦
	○	○

【１人分　エネルギー：160kcal　　塩分量：0.6ｇ】

《材料》４人分　　**調理時間15分**

餃子の皮　・・・・・・・　20 枚

トマトソース １枚に約小さじ2

とろけるチーズ　・・・・　適量

なす　・・・・・50ｇ(1/2 本)

トマト　・・・・50ｇ(1/2 本)

ズッキーニ　・・50ｇ(1/2 本)

※　トマトソースは１５ページで紹介しています。

《作り方》

① なす･トマト･ズッキーニは１ｃｍ角に切っておく。

② 餃子の皮の外側１ｃｍほど残してソースをぬる。

③ ソースの上に①ととろけるチーズをのせる。

④ 指に水をつけて、餃子の皮の外側をめくりあげ、四つ角をキュッとつまみあげる。

⑤ 油をひいたフライパンで中火で焼く。皮に焦げ目がついて、チーズが焼けていたら出来上がり。

※お好みで子どもはパセリや粉チーズ、大人は黒こしょうや乾燥バジルなどでいれても良いですよ。

ひとくちメモ

具材は、コーンやほうれん草・ブロッコリーなどでもＯＫ。また、トマトソースでなくてもケチャップやバジルソースなどでも美味しいです。

ピーマン

選ぶコツ

緑色が濃く肉厚でつやとはりがあり、ヘタの切り口が新鮮なもの。

効用

ビタミンCはトマトの４倍もある。クロロフィルはポリフェノールの一種で、酸化作用があり、動脈硬化やがん予防の働きもある。カロテンも含まれ、免疫力を高める働きがある。

保存方法

冷蔵庫に入れておくと日持ちする。ただし、あまり長くなると種が黒ずむので注意が必要。

おいしいコツ

◎苦味を消す方法

・縦に切る

（横に切るとにおいの細胞を切ることになる）

・下ゆでする

◎袋入りのピーマンを買うと少し赤く変色しかけているものがありますが、これは枝で熟して、甘みがでてきた証拠。

ピーマンととうもろこしのかき揚げ

【１人分　エネルギー：90kcal　　塩分量：０g】

使っている食材

卵	乳	小麦
		○

《材料》４人分　**調理時間１５分**

- とうもろこし　・・・・　１本
- ピーマン　・・・・・・・・・　１個
- 衣
  - 小麦粉　・・・・・・　３０ｇ
  - 水　・・・・・・・・・・・・４５ｇ
  - 塩　・・・・・・・・・・・　少々
- 揚げ油　・・・・・・・・・・　適量

《作り方》

① とうもろこしは皮をむき、包丁で実をこそげとる。ピーマンは縦半分に切って種を除き、とうもろこしの粒の大きさに切る。

② 衣を作る。ボウルに小麦粉、水、塩を加え、よく混ぜる。

③ ②に①を入れ、混ぜ合わせる。

④ 揚げ油を１６０℃に熱し、③をスプーンでひとすくいして静かに落とし入れ、カラッと揚げる。

ひとくちメモ

とうもろこしの甘味とピーマンの苦味がマッチしています。

ピーマンと糸こんにゃくの常備菜

【１人分　エネルギー：29kcal　　塩分量：0.9ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦
○		

かに風味かまぼこ：
食品表示で確認してください

《材料》４人分　　**調理時間１０分**

糸こんにゃく・・・・・・・１袋
ピーマン・・・・・・・・・２個
かに風味かまぼこ・・・・４０ｇ
A
しょうゆ・・・・大さじ1/2
みりん・・・・・大さじ1/2
中華だし・・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・・・・・少々
ごま・・・・・・・・・・・少々
ごま油・・・・・・・小さじ1

《作り方》

① 糸こんにゃくは適当な長さに切り、さっと茹でてザルにあげる。ピーマンは細切りにする。かに風味かまぼこはほぐしておく。
② フライパンに①とＡの調味料加えて炒める。
③ 塩で味を整え、ごまとごま油で仕上げる。

ひとくちメモ
ご飯によくあいます。

なす

選ぶコツ

皮の色が濃く、ハリとツヤがあり、傷や変色のないものがよい。切り口がみずみずしく、へたがしっかりとし、とげが鋭くとがっているものほど新鮮。

おいしいコツ

◎アクが強いので切ったら水に浸ける

◎なすは種類が多い
長なす、米なす、
加茂なす、水なす　など
◎油と相性がよく、炒め物のほか、煮物、漬物など用途も広い。

保存方法

ラップに包み冷蔵庫で３～４日。冷やしすぎると縮むので注意。

効用

ほとんどが水分ですが、紫色には、ポリフェノールの一種が含まれており、活性酸素の働きを抑え、がん予防や血液をきれいにし、動脈硬化や高血圧の予防効果もある。

豚肉となすの味噌煮

【１人分　エネルギー：44kcal　　塩分量：0.2ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦

《材料》４人分　**調理時間１２分**

なす　・・・・・・・・・	中２本
ニラ　・・・・・・・・・	12ｇ
豚ひき肉　・・・・・・・	60ｇ
だし　・・・・・・・	1/2カップ
みそ　・・・・・・・・	小さじ2
砂糖　・・・・・・・・	小さじ2

《作り方》

① なすは乱切りにして水にさらす。ニラは小口切りにする。

② 鍋に豚ひき肉とだしを入れほぐし、火が通ったら、なすを入れ煮る。

③ なすがしんなりしたら、みそと砂糖で味をつける。

ひとくちメモ　なすと味噌は相性抜群！！

なすとハムのサラダ

【１人分　エネルギー：74kcal　　塩分量：1.4ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦
○	○	

ハム：食品表示で確認してください

《材料》４人分　**調理時間　１５分**

なす　・・・・・・・・・・・・・・・・・中２本

ハム　・・・・・・・・・・・・・・・約４枚分

オリーブ油　・・・・・・・・・・大さじ1

A
- 酢　・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- しょうゆ　・・・・・・・・・・大さじ2
- みりん　・・・・・・・・・・・・大さじ1

青み（ねぎまたは青じそ等）　少々

《作り方》

① なすは短冊切りして水にさらしておく。ハムは細切りにする。

② 鍋にＡの調味料を合わせ入れ、ひと煮立ちさせ冷ましておく。

③ なすの水気を切る。フライパンにオリーブ油を中火で熱し、なすを炒める。
しんなりとしたら②と混ぜ合わせ、そのまま冷ます。

④ なすの粗熱が取れたらハムを加えて混ぜる。

※器に盛り、好みで青みのものをのせても良い。

ひとくちメモ

あっさりとして、暑い夏にぴったり！

かぼちゃ

保存方法

丸ごとなら冷暗所に。切ったものは種とワタを取りラップをかけてから冷蔵庫に保存する。

選ぶコツ

丸ごとなら色が濃く重量感のあるもの。切り売りのものは、肉厚で種が多く詰まっているものが良い。

効用

栄養価も高く、ビタミンや食物繊維を多く含む。ビタミンEは血行を促進し、体を温めるので、冷え性を緩和する。ビタミンCはβカロテンと一緒に働き、感染症に対する抵抗力をつける効果もある。

おいしいコツ

◎下ごしらえ

種とワタを取る

（スプーンを使い、くり抜くように種とワタを取りラップをかけてから冷蔵庫に保存する）

大きいものを切り分ける

（皮を下にし、包丁の背に手を添えて上から押すように切る）

かぼちゃのはんぺんフライ

ハム：食品表示で確認してください

【１人分　エネルギー：182kcal：塩分量：1.1ｇ】

《材料》４人分　　**調理時間１８分**

	かぼちゃ	中 1/8 個
	はんぺん	２枚
	ハム	３枚
	プロセスチーズ	40ｇ
A	マヨネーズ	大さじ2
A	塩・こしょう	少々
B	小麦粉	大さじ2
B	卵	20ｇ
B	パン粉	1/2 カップ
	揚げ油	適量

《作り方》

① かぼちゃは種とワタを取り、乱切りにする。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで４～５分加熱し、つぶす。

② ハムとチーズは１ｃｍ角に切り、Aと①に混ぜる。

③ はんぺんは斜め半分に切り、厚みに切り込みを入れて②をつめる。Bを小麦粉、卵、パン粉の順にまぶして衣をつけ、１８０℃の揚げ油で揚げる。

④ 半分に切って器に盛る。

ひとくちメモ

かぼちゃの甘味とチーズの塩味がとてもよくあいます。サクサクとした食感が子どもさんに人気です！

せん切りかぼちゃの目玉焼き

使っている食材

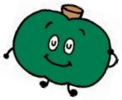
卵	乳	小麦
○	○	

ベーコン：食品表示で確認してください

【１人分　エネルギー：390kcal　　塩分量：1.4ｇ】

《材料》４人分　　**調理時間１５分**

かぼちゃ・・・・・・・中 1/4 個
サラダ油・・・・・・・大さじ1
ベーコン・・・・・・・・・２枚
塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
こしょう・・・・・・・・・少量
卵・・・・・・・・・・・・・・４個



《作り方》

① かぼちゃは種とワタを取り、せん切りにする。
② フライパンにサラダ油を熱し、①とベーコンを炒めて塩こしょうで調味する。
③ ②の４ヶ所にくぼみを作り、卵を１個ずつ割り入れ、周囲に水大さじ３を回し入れる。ふたをして弱火にし、卵が好みの固さになるまで蒸し焼きにする。

ひとくちメモ
朝ごはんの一品にいかがでしょう。

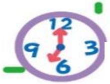
6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

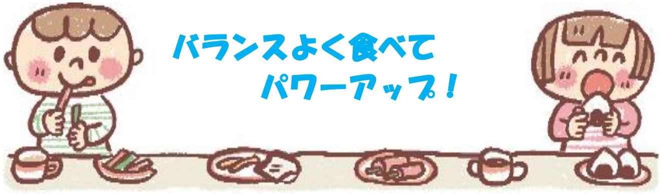
～府中市は食育を推進しています～

朝ごはん！
食べて元気な1日を！

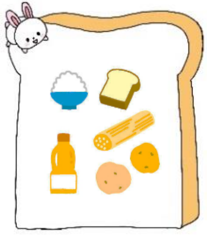
『目覚ましごはん』という言葉を知っていますか。「朝ごはん」の香りやにおいで、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。朝ごはんを食べると、脳や身体、腸にも目覚ましのスイッチが入ります。

元気もりもりになる「朝ごはん」をしっかり食べて、1日をスタートしよう！





バランスよく食べて
パワーアップ！



熱と力のもとになる

血や肉や骨になる

体の調子を整える

平成28年度　乳幼児期食育向上推進テーマ

『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～

発行元：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