

8月

家族で楽しく作ろう！簡単ごはん

卵料理

(1人分配膳例)



巻き巻きおにぎりの写真は2人分です

電子レンジで作る

副菜 モザイクココット

あるもの野菜で

主食 副菜 野菜たっぷり巻き巻きおにぎり

汁物 和風カレースープ



手軽なメニューを子ども達と一緒に作って楽しみましょう。
楽しく食べることで、料理にも興味を持つきっかけになります。



健康ポイント

- 減塩** おにぎりに塩分が含まれるので、組み合わせのおかずは薄味料理にしましょう。
- 野菜摂取** 自分で作りながら楽しく食べることで、野菜もたくさん食べられます。

- 旬の美味しい食材 ビタミンCが豊富です。甘味もあり、熱を加えても色が変わらないので、食卓を華やかにします。
(パプリカ)
- 朝食に便利な一品 モザイクココットは簡単に作ることができてパン食にも合います。
(モザイクココット)
- お弁当のおかずにもなります 小さなカップなどに入れて作ると、お弁当の一品になります。
(モザイクココット)
- 幼児も食べやすく 小さなお子さんには、海苔のサイズを小さくして巻くと良いでしょう。
(野菜たっぷり巻き巻きおにぎり)
- 環境や食文化を守りましょう 冷蔵庫にある余り野菜などは、汁物にすることで美味しくいただけます。

1人分の栄養価

エネルギー	633kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	19.8g
炭水化物	83.6g
食塩相当量	2.4g

野菜量：214g
(きのこ・海藻を含む)



各月のレシピは
こちらから

野菜たっぷり巻き巻きおにぎり

材料 2 人分

ツナ水煮缶	小 1 缶 (70g)
マヨネーズ	大さじ 1
レタス	中 2 枚 (40g)
きゅうり	1/2 本 (50g)
にんじん	1/3 本 (50g)
塩	少々
ごま油	小さじ 1
白いりごま	小さじ 1/2
たくあん	スライス 2 枚 (16g)
かに風味かまぼこ	4 本 (40g)
ごはん	茶わん 2 杯 (180g × 2)
ゆかり	ふたつまみ
焼きのり	1/2 枚 × 6

〈作り方〉

- ① ツナ缶は汁を切り、マヨネーズと和えておく。レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりはスティック状に切る。
- ② にんじんはせん切りにして塩を振り、ふんわりラップをして電子レンジ 600W で約 1 分加熱した後、ごま油、いりごまを混ぜる。
- ③ たくあんは細切りにする。かに風味かまぼこは半分に割く。
- ④ ごはんの半分にゆかりを混ぜ、白飯とゆかりご飯の 2 種類のごはんを用意する。
- ⑤ 焼きのりにごはんを広げ、手前側にレタス、お好みの具を置き、手前から巻いていく。

1 人分の
栄養価

●エネルギー	431kcal	●たんぱく質	12.8g	●脂質	8.9g
●炭水化物	69.9g	●食塩相当量	1.3g		

モザイクココット

材料 2 人分

ズッキーニ	1/4 本 (40g)
パプリカ	1/3 個 (50g)
卵	2 個
A	牛乳 80ml
	とろけるチーズ 大さじ 1 (10g)
	こしょう 少々
ケチャップ	小さじ 2

〈作り方〉

- ① ズッキーニとパプリカを 1cm 位の角切りにする。耐熱容器に入れて、ふんわりラップをして電子レンジ 600W で約 1 分加熱する。
- ② 卵を割りほぐし、A を入れて混ぜる。①の水気を切り、卵液に混ぜ、耐熱容器に分けて入れる。
- ③ ②を電子レンジ 600W で約 1 分加熱する。取り出してかき混ぜる。卵が固まるまで様子を見ながら 30 秒ずつ加熱時間を追加する。
- ④ ケチャップをかけて食べる。

1 人分の
栄養価

●エネルギー	135kcal	●たんぱく質	9.0g	●脂質	7.7g
●炭水化物	7.1g	●食塩相当量	0.5g		

Point!

冷蔵庫にある余り野菜を利用しましょう。

和風カレースープ

材料 2 人分

ウインナー	中 1 本 (20g)
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
キャベツ	1/2 枚 (50g)
パプリカ	1/3 個 (50g)
冷凍コーン	大さじ 2 (20g)
水	360 ml
顆粒和風だし	小さじ 1/2
めんつゆ (3 倍濃縮)	小さじ 1/2
カレー粉	小さじ 1/2
パセリのみじん切り	適量

〈作り方〉

- ① ウインナーは 1cm 幅の輪切りにする。玉ねぎ、キャベツ、パプリカは 1cm 位の角切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、①とコーンを入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、和風だし、めんつゆ、カレー粉で調味する。仕上げにパセリのみじん切りを散らす。

1 人分の
栄養価

●エネルギー	67kcal	●たんぱく質	2.2g	●脂質	3.2g
●炭水化物	6.6g	●食塩相当量	0.6g		