

8月

家族で楽しく作ろう！簡単ごはん

魚料理



手軽なメニューを子ども達と一緒に作ってみましょう。
子ども達が食べ物大切に食べる気持ちや栄養バランスを考える機会になります。

健康ポイント

- 減塩** 酢には塩味や旨味を引き立てる効果があり、塩分控えめでも美味しく味わえます。
野菜摂取 南蛮漬けは、野菜もたっぷりとれる1品です。

- 旬の美味しい食材 甘いとうもろこしが出回る時期です。とうもろこしの芯にも旨味（とうもろこし）が詰まっているので、一緒に炊き込みましょう。
- 朝食に便利な一品 パン食にも合います。（モロヘイヤとトマトの卵スープ）
- お弁当のおかずにもなります 酢を使った南蛮漬けは、保存がきくのでお弁当のおかずにもなります。（いかの南蛮漬け）
- 幼児も食べやすく いかの代わりにむきエビを使用してもよいです。（いかの南蛮漬け）
- 環境や食文化を守りましょう 旬の野菜は、味、栄養価に優れています。

1人分の栄養価

エネルギー	674kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	18.6g
炭水化物	88.1g
食塩相当量	2.6g

野菜量：221g
(きのこ・海藻を含む)



各月のレシピは
こちらから

Point!

市販の「いかのから揚げ」を利用しても美味しいです。

主菜 いかの南蛮漬け

材料 2 人分

玉ねぎ 1/2 個 (100g)
 にんじん 3cm (30g)
 ピーマン 1 個 (30g)
 A [ポン酢しょうゆ 大さじ 1 と 1/2
 みりん 大さじ 1 と 1/2
 七味唐辛子 (お好みで) 少々
 ボイルいか (カット) 1 はい (160g)
 片栗粉 大さじ 1 と 1/2
 油 大さじ 1
 レタス 中 2 枚 (40g)
 ミニトマト 4 個 (40g)

〈作り方〉

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじん、ピーマンは細く切る。
- ② 耐熱容器に A の調味料と①の野菜を入れて、電子レンジ 600W で約 2 分加熱する。
- ③ ボイルいかに片栗粉をまぶす。
フライパンに油を入れ、いかをカリッと焼き、②の調味液につけておく。
- ④ 器にレタスを敷き、③を盛り、ミニトマトを添える。

1 人分の 栄養価

●エネルギー	238kcal	●たんぱく質	14.3g	●脂質	7.2g
●炭水化物	25.3g	●食塩相当量	1.4g		

副菜 のり風味ポテト

材料 2 人分

じゃがいも 中 2 個 (200g)
 牛乳 40ml
 スライスチーズ 1 枚
 青のり 小さじ 1
 マヨネーズ 大さじ 1

〈作り方〉

- ① じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切り耐熱容器に入れる。ふんわりラップをして電子レンジ 600W で約 3 分加熱する。固さをみながら柔らかくなるまで加熱する。
- ② ①をスプーンでつぶし、牛乳、細かく割いたチーズ、青のり、マヨネーズを加えて和える。

1 人分の 栄養価

●エネルギー	144kcal	●たんぱく質	3.9g	●脂質	7.8g
●炭水化物	9.5g	●食塩相当量	0.4g		

汁物 モロヘイヤとトマトの卵スープ

材料 2 人分

モロヘイヤ 1/2 ~ 1/3 袋 (40g)
 トマト 中 1/2 個 (100g)
 水 320ml
 顆粒和風だし 小さじ 1/2
 しょうゆ 小さじ 1
 卵 1 個

〈作り方〉

- ① モロヘイヤは、細かく刻む。
- ② トマトは、ひと口大に切る。
- ③ 鍋に水を沸かし、和風だし、①を入れて約 1 分煮る。②としょうゆを入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 溶き卵を回し入れ、卵が固まってきたら軽くかき混ぜる。

1 人分の 栄養価

●エネルギー	60kcal	●たんぱく質	4.5g	●脂質	2.7g
●炭水化物	3.5g	●食塩相当量	0.8g		

主食 とうもろこしごはん (作りやすい分量：5 人分)

材料 5 人分

米 2 合
 水 2 合の目盛りまで
 生とうもろこし 1 本 (皮つき 300g)

〈作り方〉

- ① 洗米した米を炊飯釜に入れ、2 合の目盛りに水を入れる。
- ② とうもろこしは皮をむき、包丁で芯から実を切り落とす。
- ③ ①に②の実と芯を入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら芯を取り除き、さっくり混ぜる。

1 人分の 栄養価

●エネルギー	232kcal	●たんぱく質	4.0g	●脂質	0.9g
●炭水化物	49.8g	●食塩相当量	0g		