

「おやこの食育教室」

◎おむすび3きょうだい

材料（4人分）

○ ごはん	200 g
さけ 鮭フレーク	20 g
いりごま	小さじ2
おおば 大葉	4枚
○ ごはん	200 g
とろろ昆布	6 g
○ ごはん	200 g
あじつ 味付けのり	4枚



【作り方】

- ① おおば ちい きざ 大葉を小さく刻む。
- ② ごはんを3等分にし、各種類4個ずつのおむすびにする。
- ③ 1種類目は鮭フレークといりごま、①を混ぜおむすびにする。
- ④ 残りはそのままおむすびを8個つくる。
- ⑤ ④の4個はとろろ昆布をまぶし、残りの4個は味付けのりをまく。

★おむすびは『お結び』からきたという説があります。
おむすびは人と人との良縁を結ぶという意味から縁起が
よいものとされています。

1人分のエネルギー	258kcal
たんぱく質	5.6 g
あぶら 脂	1.9 g
しよくえんそうとうりよう 食塩相当量	0.3 g

◎基本の卵焼き

材料（4人分）

たまご 卵	4個
サラダ油	適量
さとう 砂糖	大さじ1
しお 塩	小さじ1/3



【作り方】

- ① たまご はし と 卵はボウルに割り入れ、泡たてないように箸で溶きほぐす。
- ② ①に ちょうみりようくわ はし と 調味料を加え、箸で溶かすように混ぜ合わせる。
- ③ たまご や よう あたた あぶら 玉子焼き用のフライパンを温め、油をいれる。
- ④ ひかげん ちゅうび りよう ぜんたい ひろ や 火加減は中火で②の1/3量ほどを全体に広げ、焼けてきたら1回目は粗く巻いてOKなので、奥側に卵を巻いてまとめる。
- ⑤ のこ はんりようあ なが い おく たまご 残りの②の半量を空いたスペースに流し入れ、奥の卵の下に箸を入れて持ち上げ卵焼きの下に卵液を入れる。
- ⑥ はんじゆく すこ かた たまご ま たまご おく 半熟より少し固まってきたタイミングで卵を巻き、卵を奥に移動する。
- ⑦ のこ なが い おな く かえ 残りの②を流し入れ同じことを繰り返す。
- ⑧ と だ た おお き できあ 取り出して食べやすい大きさに切って出来上がり。

1人分のエネルギー	100kcal
たんぱく質	6.1 g
あぶら 脂	7.1 g
しよくえんそうとうりよう 食塩相当量	0.7 g

◎オリジナルのインスタント味噌汁を作ろう

材料（4人分）

あわせ味噌	48g
かつおパック	1袋(2g)
ゆで干し大根	4g
カットわかめ	2g
小松菜	60g
おつゆ麩	8個
お湯	600ml



1人分のエネルギー	38 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	0.5 g
食塩相当量	1.1 g

【味噌玉の作り方】冷蔵庫で1週間、冷凍で1か月は保存可能。

- ① ゆで干し大根は小さく切る(戻さずOK)。
 - ② 味噌と鰹節、カットわかめ、①を混ぜる。ラップにのせる。
 - ③ 包んで丸める。輪ゴムやマスキングテープでとめて出来上がり。
- 【味噌汁の作り方】具材は乾燥野菜などアレンジしてね。
- ④ ③をお椀に入れ、おつゆふと小松菜をいれる。
 - ⑤ ④にお湯を注げば味噌汁の出来上がり。

★昔から「朝1杯の味噌汁は、健康長寿の秘訣」と言われてい

ます。味噌の原材料はたったの3つ。麹と塩と大豆だけです。

日本人の食文化に欠かせないのは麹菌です。適度な温度と

湿度がなければ生息できず、実は麹菌を育てられるのは日本

だけです。日本の国菌として認定されています。

★味噌にはタンパク質、ビタミンB群、ミネラルが含ま

れています。また発酵食品なので腸内の善玉菌を増やし

消化を助ける効果があります。

★味噌玉とせず、タッパーに作っておいて食べる

時に1回分ずつカップに注いでもOK。



◎ひじきと大豆の煮物

材料（4人分）

芽ひじき	20g
人参	40g
きくらげ	2g
干しいたけ	4g
茹で大豆	60g
枝豆	20g
サラダ油	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
濃口醤油	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ2

【作り方】

- ① ひじきは水で戻す。きくらげ・干しいたけは水200mlで戻す。
- ② 人参、きくらげ、干しいたけは千切りにする。
- ③ 熱した鍋にサラダ油を入れ、①のひじきと②を加え炒める。
- ④ ③に干しいたけの戻し汁を加え中火で煮る。
- ⑤ ④の火が通ったら茹で大豆、枝豆、調味料を加え、煮含める。
- ⑥ ⑤を器に盛って出来上がり。

★たくさん作っておいて、1回目は煮物として、2回目は卵で
とじてひじきの玉子とじ、3回目は豆腐を加えて炒り豆腐に

アレンジしてみてもいかがでしょうか？

1人分のエネルギー	88kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	4.2 g
食塩相当量	1.1 g

