

おいしく 楽しく いただきます！

～子どもが喜ぶ、おすすめレシピ～



北海道型食生活を進めましょう

北海道型食生活は、北海道の豊かな食材を使い、ご飯を主食として、魚・肉・卵・野菜・大豆製品・海そう・乳製品・果物などを使った食生活です。



さっぽろ市
02-Q06-10-1163
22-2-172

札幌市南区保健福祉部健康・子ども課



【1人分】エネルギー=288kcal

サバ缶バーグ

材 料（4人分）

サバの水煮缶	2 缶
卵	2 個
玉ねぎ	中 1 個
パン粉	大さじ 6
こしょう	少々
油	少々
〔ケチャップ	大さじ 4
マヨネーズ	大さじ 1

冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめ。

作り方

- ①玉ねぎは、みじん切りにする。
- ②サバ缶はザルにあけ、汁をよく切り、ボウルに入れる。
- ③②のサバをあらくほぐし、玉ねぎ、卵、パン粉、こしょうを入れ、手でよく混ぜる。
- ④③を 8 等分にし、手に水をつけて厚さ 1cm くらいのハンバーグ型に形を整える。

- ⑤フライパンに油を熱し、中火で焼き目をつけ、うら返して、弱火から中火にし、フタをして、しっかり蒸し焼きにする。
- ⑥ケチャップとマヨネーズをよく混ぜ合わせ、バーグにかける。
レタス、ミニトマト、ブロッコリー等を添える。



ロールサンド

材料 (6 人分)

【にんじんジャムサンド】

1 人分 103kcal

食パン (10 枚切)	6 枚
にんじん	1/2 個
りんご	1/2 個
砂糖	大さじ 1/2
レモン汁	小さじ 1/2
コーンスターチ	小さじ 1



【のりチーズ巻き】

1 人分 141kcal

食パン (10 枚切)	6 枚
スライスチーズ	6 枚
焼きのり	1 枚

【サラダ巻き】

1 人分 134kcal

食パン (10 枚切)	6 枚
マヨネーズ	大さじ 2
ハム	6 枚
レタス	3 枚
きゅうり	1/2 本



作り方

食パンは、耳を切り落とし、めん棒で少し平らにつぶす。

【にんじんジャムサンド】

- ① にんじんとりんごは、皮をむいてすりおろす。
- ② 小鍋に①、砂糖、レモン汁を入れ、火にかけて煮つめ、水でといたコーンスターチを入れてとろみをつける。
- ③ ラップの上に食パンを置き、②の 1/6 量をぬってくりと巻く。

【のりチーズ巻き】

- ① ラップの上に食パンを置き、スライスチーズ、焼きのりをのせてくりと巻く。

【サラダ巻き】

- ① きゅうりは、たてに 6 等分する。
- ② 食パンの片面にマヨネーズをぬる。
- ③ ラップの上に食パンを置き、レタス、ハムをのせ、きゅうりを芯にしてくりと巻く。

それぞれ、ラップの両端をひねってしばらくおき、なじませる。斜め 2 つに切る。

小松菜入り蒸しパン



【1 個分】
エネルギー 127 kcal

材料 (8 個分)

ホットケーキミックス	200g
水	100ml
小松菜	30g
砂糖	大さじ 3
スキムミルク	大さじ 3
卵	1 個



作り方

- ① 小松菜はゆでて、みじん切りにする。
- ② ボウルに水とスキムミルクを入れて混ぜ、ホットケーキミックス、砂糖、卵を加えて混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップに②を 8 分目まで入れて蒸し器で 8 ~ 10 分蒸す。

小松菜は葉先を使うと色きれいです。

オートミールパンケーキ



【1 枚分】
エネルギー 125 kcal

材料 (8 枚分)

オートミール	75g
A [小麦粉	75g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
B [砂糖	大さじ 3
塩	少々
C [牛乳	200ml
とかしバター	大さじ 2



作り方

- ① A を合わせてふるい、B とオートミールを加え、C を混ぜ合わせる。
- ② フライパンを熱し、①を 1/8 量ずつ広げ、両面を色よく焼く。

小松菜とじゃこの混ぜごはん



【1人分】エネルギー 299 kcal

材料 (作りやすい分量)

小松菜	1束 (200g)	油	大さじ 1
ちりめんじゃこ	60g	しょうゆ	大さじ 1
いりごま	大さじ 4		



作り方

【小松菜とじゃこのふりかけ】

- ①小松菜は細かく切る。
- ②フライパンに油を熱し、小松菜を炒め、ちりめんじゃこを加える。
- ③しょうゆを入れ、汁気がなくなるまで炒め、いりごまを加える。(1人分：47kcal)

【小松菜とじゃこの混ぜごはん】

1人分のごはん (150g) に
上記のふりかけ1/10量 (20g) を混ぜる。



【1人分】
エネルギー 66 kcal

材料 (4人分)

あさり缶	1/2 缶 (65g)	A	カットトマト缶	1/2 缶
キャベツ	1/8 個		トマトジュース	1/2 缶
にんじん	1/3 本		固形コンソメ	1/2 個
玉ねぎ	1/2 個		ウスターソース	大さじ 1/2
にんにく	1/2 片		こしょう	少々
油	大さじ 1/2		パセリ	少々

あさりのトマト煮



作り方

- ①キャベツは 1.5cm の角切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは 1cm の角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋に油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら、にんじん、玉ねぎを炒め、キャベツを加える。
- ③Aと水 400ml を加えて煮る。あさり缶を加えて加熱し、こしょうをふり、パセリを加え器に盛る。

貝は、白菜、きのこ、じゃがいも等の残り野菜でも作れます。



【1人分】エネルギー 140 kcal

材料 (4人分)

牛乳	300ml	生クリーム	40ml
固形コンソメ	1/6 個	塩・こしょう	少々
クリームコーン缶	小 1 缶	小松菜	1～2 株

コーンスープ



作り方

- ①刻んだ固形コンソメ、牛乳を合わせて火にかける。
- ②煮立ってきたら弱火にして、焦げないようにゆっくりとかき混ぜながら、クリームコーン缶、生クリームを入れる。味をみて、塩、こしょうで調味する。ゆでた小松菜を加える。

*生クリームを使うとコクが出ますが、牛乳で代用できます。
*小松菜の代わりにほうれん草やパセリを入れてもきれいです。

幼児期(1～5才)、今の食事が未来をつくる!

幼児期は食生活の基礎をつくる時期です。
1日3食規則正しい食習慣を身につけられるよう、家族で食卓を囲み、楽しく食事をしましょう。

朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べると、
体温が上がり「ヤル気」
が起きます。おいしく
食べるためには、早寝、
早起きも大切です。



食事のあいさつをしていますか?

「いただきます」「ごち
そうさま」のあいさつで、
毎日の食事に感謝の気
持ちは伝えましょう。



うす味の習慣を!

幼児期は味覚が完成す
る時期です。味付けは
大人よりもうす味を心
かけましょう。



おやつは上手に食べよう!

発育、成長の著しい幼
児は、3回の食事では十
分な栄養がとれません。
そのために不足する栄
養分を補うのがおやつ
です。



お父さんの世代は…



野菜不足

…サラダ、おひたし等
もう1皿多く食べよう

塩分のとり過ぎ

…外食や加工食品は控えめに

カルシウム不足

…毎日、コップ1杯の牛乳を

朝食抜きが多い!

特に20歳、30歳代男性で
増えています。

外食が多い

…栄養のこと考えてる?

肥満が増加!

男性の30歳代以降で
増えてきます。

…運動と食事で肥満を
解消しましょう

お母さんの世代は…



“やせ”が多い

特に20歳代で
増えています。

…無理なダイエットは禁物です。
適正体重の維持を!

お父さん・お母さんの食生活が、子どもに大きく影響します!!

おいしく 楽しく いただきます!

平成23年2月発行

企画・編集: 札幌市南区保健福祉部健康・子ども課(南保健センター)
〒005-0014 札幌市南区真駒内幸町1丁目 TEL: 011-581-5211
協力: 南区食生活改善推進員協議会