

しっかり手を洗ってから、お手伝いや食事を！

レシピ内のお手伝いポイント  を参考にお子さんと作ってみましょう！

白石区食生活改善推進員協議会からご紹介！

バラの花の巻き寿司

日本では昔からハレの日に特別な意味を込めた食事がされてきました。ひなまつりや卒業・入学のシーズンに華やかな巻き寿司でお祝いしませんか？

白石区の花『バラ』をお寿司に咲かせました



一緒に作って
楽しい
おうちごはん

白石区食育推進ネットワーク作成

おせいでんぶ
おせいでんぶ
おせいでんぶ

材 料	1本分	作 り 方
酢めし	190g(米 0.6 合程度)	<p>① ごはんが炊き上がったらすぐに合わせ酢を混ぜて酢めしを作る。</p> <p>② 酢めし 190g のうち 70g に桜でんぶを混ぜ合わせ、ピンク色の酢めしにする。</p> <div data-bbox="810 1025 1409 1339" data-label="Figure"> <p>白い酢めし 120g</p> <p>ピンク (酢めし 70g+桜でんぶ 10g)</p> </div> <p>③ 桜でんぶ入りの酢めしを玉にし、18個作る。</p> <p>④ いんげんは茹でて冷ましておく。</p> <p>⑤ 薄焼き卵を作る。ボールに卵を溶きほぐし、砂糖、塩、水溶きした片栗粉を加え、泡立えないように混ぜてからこす。薄く油をひいたフライパンを熱し、卵液の 1/2 量を流し入れ、表面が乾いてきたら菜箸を使いひっくり返す。残りの卵液で同じようにもう 1 枚薄焼き卵を焼く。</p>
<p>《合わせ酢は米1合に対して》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米酢:大さじ1 ・砂糖:小さじ2 ・塩:小さじ 2/3 <p>市販のすし酢でもOK!</p>		
桜でんぶ	10g	
<u>いんげん</u>	10本	
アスパラでもOK!		
《薄焼き卵-26cmフライパン 2 枚分》		
卵	2個	
卵黄	1個	
砂糖	大さじ1	
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ2	
塩	少々 (2本の指でつまむ程度)	
油	小さじ 1/3	

材 料 1本分

鮭フレーク 大さじ1
 紅しょうが 10g

なくてもOK!



のり

1枚と 1/3 枚



完成!
 バラの花が咲きました

作 り 方

⑥ まず1枚目の薄焼き卵に間隔をおいて③を9個のせ、間に鮭フレークと紅しょうがを散らす。



⑦ ⑥を片方の端から巻いて置いておく。

⑧ 2枚目の薄焼き卵で⑥をもう一つ作り、⑦を芯にして巻く。端からしっかりと押さえながら巻いていき、ラップで包みなじませる。

⑨ のり1枚と1/3枚を酢めし数粒でつなげ、巻きすにつなげたのりを縦におく。奥のほう3cmをあげて、白い酢めし120gを広げていんげんを3cm間隔に2本ずつ並べる。



のりをかみ切りやすくするには・・・

まな板に、キッチンペーパー、のりの順に重ね、フォークでところどころ刺して、あらかじめ穴をあけてから使用する

⑩ ⑨の中央に⑧の巻き終わりを下にしてのせる。

⑪ 具材を押さえながら、端に向かって巻いて丸くとのえる。

⑫ 適当な大きさに切る。



うーめん にらたま温麺汁

材 料		4 人分	作 り 方	
<u>にら</u>	60g		① にらは4～5cmに切る。かにかまは細かく裂いておく。	
豆苗やこまつなでもOK!				
かにかま	2 本		② 鍋にごま油を熱してにらを炒め、水とコンソメを入れて煮立てる。	
白石温麺	1/4 束(25g)		③ ②に温麺を半分に折って入れ、時々かき混ぜながら煮る(2～3分)。	
そうめんや冷麦なら4～5cmに折ります				
<u>卵白</u>	2 個分		④ 温麺がやわらかくなったら、卵白を溶いてから加え、火が通ったら、かにかまとこしょうを加えて仕上げる。	
全卵1個でもOK!				
ごま油	小さじ 1			
コンソメ	1 個			
水	600ml			
<u>こしょう</u>	少々			
なくてもOK!				

【1人分の栄養価 エネルギー48kcal たんぱく質 3.4g 脂質 1.2g 炭水化物 6.2g 食塩相当量 1.0g】

※白石温麺は、札幌市白石区の友好都市、宮城県白石市の特産品です。

温麺ではなく、そうめんや冷麦でも代用できます。

牛乳かんフルーツソースがけ

材 料		4 人分	作 り 方
粉寒天		2g	① 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、かき混ぜながら溶かす。溶けたらさらに 2 分煮る。 ② 砂糖を入れて溶かし、火を止めてから牛乳を加えて混ぜる。器に流し冷やし固める。 ③ キウイは皮をむいていちよう切りにし、ポリ袋に入れる。砂糖も加えて袋の口を閉じ、手でキウイをつぶしながら混ぜる。
水		150ml	
砂糖		大さじ2・1/2	
牛乳		150ml	
[ソース]			④ ②に③をかける。
キウイフルーツ		1/2 個	
砂糖		大さじ 1/2	

いちごやみかん缶でもOK!



1日3回の規則正しい食事を基本に!

おやつは量・回数・時間を決めて◎

おやつは、発育・成長の著しい幼児が3回の食事ではとりきれない栄養を補うものです。

	回数	適正量
1~2 歳	午前1回 +午後1回	100~ 150kcal
3~5 歳	午後1回	150~ 200kcal

※あくまでも目安です。食事量や体重の増加などに影響がある場合は、お子さんに合わせて調整しましょう。



【1人分の栄養価 エネルギー61kcal たんぱく質 1.4g 脂質 1.4g 炭水化物 11.8g 食塩相当量 0.0g】

札幌市白石区食育推進ネットワーク

白石区では食に関する関係団体がネットワークをつくり、連携して食育をすすめています。

【構成団体】

札幌市私立保育園連盟白石区会、札幌市私立幼稚園連合会白石区園長会、札幌市小学校長会白石支部、札幌市白石区中学校長会、栄養教諭・栄養士白石ブロック、白石区保育・子育て支援センター(ちあふる・しろいし)、白石区食生活改善推進員協議会、札幌市食品衛生協会、池田食品株式会社、白石観光株式会社、札幌市ポプラ若者活動センター【事務局】

札幌市白石区保健福祉部健康・子ども課(白石保健センター) ☎011-862-1881

