

かしこく食べよう! ゲンキをつくろう!
健康なからだは**食**から!

ハロウィンにもピッタリ!

みんなで作ろう♪ かんたんレシピ

ほうれんそうカレー(ハロウィンver)

材料(2人分)

- ごはん 300g
- 豚ミンチ 60g
- ほうれんそう(冷凍) 140g
- トマト 2個
- コーン缶 大さじ2
- カレールウ 40g (飾りつけ)
- のり、チーズ、パプリカ(赤・黄)、ハム 各適量

作り方

1. トマトをざく切りにしてミンチとともに鍋に入れ火をつけ、炒める
2. ミンチに火が通ったら、凍ったままのほうれんそうとコーン缶を入れ、ほうれんそうに火が通ったらカレールウを溶かす
3. カレーを皿に盛り付け、その上におぼけのかたちにしたごはんをのせる
4. のりでおぼけに顔をつけ、型抜きしたチーズ、パプリカ、ハムを飾りつけたら完成!



POINT!

水を使わずに作れるカレーです。
のりを使っていろんな表情のおぼけを作ってみてください♪



かぼちゃのツナマヨグラタン



Recipe 2

材料(2人分)

- ツナ油漬け缶 1缶
- かぼちゃ 120g
- たまねぎ 1/2個
- マヨネーズ 大さじ2
- とろけるスライスチーズ 2枚

POINT!

ブロッコリーやコーン缶を加えても美味しい!

作り方

1. かぼちゃは1cmの厚さ、たまねぎは薄切りにし、皿に並べ、ラップをかけてレンジで加熱する(600w 3分)
2. ツナ缶とマヨネーズを混ぜて1にのせ、チーズをのせて再びレンジで加熱する(600w 3分)



食べるときは意識してね!

01 野菜を食べよう

野菜にはからだの調子を整えてくれるビタミン・ミネラルなどが含まれています
1日350g(小鉢5皿)を目安に、野菜をしっかり食べましょう!

02 朝ごはんも忘れずに!

朝ごはんを食べると、**活動力・集中力アップ**につながります
朝ごはんもきちんと食べ、1日を元気に過ごせるようにしましょう!

03 よく噛んで食べよう

よく噛んで食べると**肥満予防や脳の働きを活発にする**などいいことたくさん!
1口30回を目安によく噛むことを意識しましょう!



スイートポテト de ジャックオランタン



Recipe 3

POINT!

かぼちゃのかたちにする際は生地を丸くしてつまようじでスジを入れると◎

材料(8個分)

- さつまいも 中1本(250g)
- バター 15g
- 砂糖 大さじ2と1/3
- 牛乳 大さじ1と1/2
- 卵黄 1個
- チョコペン 1本

作り方

- ※オーブンは180℃で予熱しておく
※卵黄は仕上げ用に少し取り分けておく
1. さつまいもは皮をむいて輪切りにし、さっと水にさらしたらレンジで加熱する(600w 5分程度)
 2. 1が温かいうちにマッシャーなどでしっかり潰し、バター、砂糖を加えてよく混ぜる
 3. 卵黄を仕上げ用に少し残して2に加えて混ぜ、さらに牛乳を少しずつ加えて混ぜる
 4. 3をかぼちゃのかたちにし、残しておいた卵黄をハケなどで塗り、180℃に温めたオーブンで15分程度焼く
 5. チョコペンで顔とあたまをつけて出来上がり♪

いろんなレシピが見たい方は・・・

クックパッド
公式キッチン
大阪市たべやんレシピ

食育レシピ集



今回掲載したレシピ以外にもかんたんでおいしい料理がたくさんあります♡

問合せ 保健福祉課 2階24番 運営 ☎6464-9882 📠6462-4854