

# 食パンのパンケーキ



食生活の改善と健康をみつま、幸せの輪をひろげる

**ロイヤルクイーン料理教室**

## ■材料（4人分）

- |      |               |            |          |
|------|---------------|------------|----------|
| ・食パン | .....2枚（8枚切り） | ・ベーキングパウダー | ...小さじ2  |
| ・牛乳  | .....300ml    | ・卵白        | .....2個分 |
| ・バター | .....大さじ1     | ・メープルシロップ  | .....適量  |
| ・卵黄  | .....2個分      | ・バター       | .....適量  |
| ・薄力粉 | .....60g      |            |          |

準備として・・・

- 薄力粉はふるっておく
- 卵白は固く泡立てる

## ■作り方

- ① 鍋に牛乳とバターを入れて火にかけ、バターが溶けたら火を止める。
- ② パンの耳を取って細かく切ってから①に浸し、冷めたら指先でつかむようにくずす。
- ③ ②に卵黄、ふるった薄力粉、ベーキングパウダー、固く泡立てた卵白を加えさっくり混ぜ合わせる。
- ④ 中火弱でフライパンを温め、③を流し表面にぶつぶつと穴があいたらひっくり返し、両面きつね色に焼く。

メープルシロップと  
バターはお好みで♪

ポイント /

食パンを使うことで、  
よりふわふわに仕上げた  
パンケーキ。  
大人気のおやつです。

# 野菜たっぷり！にんじんうどん



福島区食生活改善推進員協議会  
ふじの会

## ■材料（4人分）

- |        |            |          |            |
|--------|------------|----------|------------|
| ・ゆでうどん | ..... 4玉   | ・うどん用だし汁 | ..... 4カップ |
| ・にんじん  | ..... 2本   | ・ながいも    | ..... 2/3本 |
| ・油揚げ   | ..... 2/3枚 | ・半熟卵     | ..... 4個   |
| ・しめじ   | ..... 1パック | ・ねぎ      | ..... 適量   |

## ■作り方

- ① にんじんは細切り、油揚げは短冊切りにする。しめじは小房にわける。
- ② うどん用だし汁を火にかけ、にんじんを入れる。にんじんが柔らかくなれば、しめじ、油揚げを加えて煮る。
- ③ 温めたうどんに、②をかけ、すりおろしたながいも、半熟卵をのせ、ねぎを散らす。

ポイント／



この1品で、主食・主菜・副菜がとれる栄養バランスばっちりのメニューです。

# おから入りキッシュ



鷺洲マーヤ保育園



## ■材料（4人分）

- (A)
- |          |                         |        |                 |
|----------|-------------------------|--------|-----------------|
| ・卵       | ..... 2 個               | ・ウインナー | ..... 2 本       |
| ・おからパウダー | ...20g                  | ・じゃがいも | ..... 1 と 1/2 個 |
| ・水       | ..... 50ml              | ・にんじん  | ..... 1/3 本     |
| ・牛乳      | ..... 大さじ 2             | ・たまねぎ  | ..... 1/2 個     |
| ・粉チーズ    | ..... 大さじ 1 と 2/3 (10g) | ・ピーマン  | ..... 2 個       |
| ・塩・こしょう  | ..... 少々                | ・ケチャップ | ..... 適量        |

## ■作り方

- ① ウインナーは小口切り、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマンは1 cm角に切る。
- ② ①の材料を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。（炒めてもよい）
- ③ (A)の材料をボウルに入れてよく混ぜ、②を加え混ぜ合わせる。
- ④ ③をフライパンに入れて焼く。または、耐熱容器に入れて 180℃に温めたオーブンで 15～20 分程度焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、好みでケチャップをトッピングする。

ポイント

- ・おからパウダーは保存しやすく、たんぱく質やカルシウムがとれます。ボリュームアップにもなるので、満足感も得られます。
- ・お好みでいろいろな野菜を入れてください。パプリカを入れると彩よく仕上がります
- ・焼き時間は目安です。調理法によりお好みで調整してください。

# きのこスープ



社会福祉法人なみはや福祉会  
新家保育園

## ■材料（幼児4人分）

- |         |                   |          |                      |
|---------|-------------------|----------|----------------------|
| ・ しめじ   | .....1/3 パック(60g) | ・ バター    | .....小さじ 1           |
| ・ とり肉   | .....60g          | ・ 水      | .....3 カップ           |
| ・ じゃがいも | .....1/3 個        | ・ 牛乳     | .....2 カップ           |
| ・ にんじん  | .....1/3 本        | ・ コンソメ顆粒 | .....小さじ 1 と 1/2(4g) |
| ・ たまねぎ  | .....1/4 個        | ・ 塩      | .....少々              |

前日の夕食づくりの時に一緒に切っておくと時短！

## ■作り方

- ① しめじは1cm程度の長さ、じゃがいも、にんじんは1cm角に、たまねぎは薄切りにする。とり肉はこま切れにする。
- ② 鍋にバターを入れ、①を炒める。ある程度火が通れば、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 顆粒コンソメ、牛乳、塩で味をつける。



ポイント /

- ・ 著者いわむらかずおさんの絵本「14 ひきのあさごはん」に登場する”きのこスープ”の再現メニューです。絵本を読んだ後にお子さんにも調理をお手伝いしてもらうことで食べる意欲につながれると思います。
- ・ 冷凍のミックスベジタブルやウインナーなどを使用してもらうと時短になり、忙しい平日の朝でも調理しやすいメニューになります。

# トマトソースで簡単！ミネストローネ



カゴメ株式会社



## ■材料（4人分）

- ・ベーコン ..... 4 枚
- ・たまねぎ ..... 1/2 個
- ・にんじん ..... 1/2 本
- ・じゃがいも ..... 2 個
- ・キャベツ ..... 2 枚
- ・塩・こしょう ..... 少々
- ・油 ..... 大さじ 4

(A)

- ・カゴメ基本のトマトソース 150g ..... 2 パック
- ・水 ..... 4 カップ
- ・コンソメスープの素（固形） ..... 2 個

カット野菜や冷凍野菜を使うと  
もっと手軽！

## ■作り方

- ① ベーコンは 1 cm 幅に、野菜は 1 cm 角に切る。
- ② 鍋に油を入れ、①を材料の順に加えて炒め、塩、こしょうをする。
- ③ (A)を加え、沸騰したら弱火にしてフタをし、野菜が柔らかくなるまで煮る。

ポイント／

具材を炒めるときに塩、こしょうで味をつけると素材の味が引き立ちおいしさアップ！

# ベジタブルミルクスープ



福島区保健福祉センター

## ■材料（4人分）

- |         |                    |         |           |
|---------|--------------------|---------|-----------|
| ・ブロッコリー | .....5〜6房(80g)     | ・水      | .....2カップ |
| ・たまねぎ   | .....1/2個          | ・コンソメ顆粒 | .....小さじ2 |
| ・ハム     | .....2枚            | ・牛乳     | .....1カップ |
| ・コーン(缶) | .....大さじ2と2/3(40g) | ・こしょう   | .....少々   |

## ■作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて、茎は皮をむき1cm角に切る。
- ② たまねぎは薄切り、ハムは半分に切り、5mm幅に切る。
- ③ 鍋に①、②、コーン、水、コンソメ顆粒を入れて煮込む。火が通ったら牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、こしょうで味を整える。



ポイント

ブロッコリーを下茹でしないので時短です。  
茎も無駄なく使用することでエコ料理に☆

# 野菜生活スムージー



カゴメ株式会社

## ■材料（4人分）

- ・野菜生活 100 オリジナル 720ml .....2 カップ
- ・バナナ .....2 本
- ・氷 .....4 かけ



## ■作り方

- ① バナナは皮をむいてラップをし、冷凍しておく。
- ② 適当な大きさに切った①と氷を軽くミキサーにかけ、冷えた野菜生活 100 を 2～3 回に分けて加え、トロリとした状態になるまで少しずつまわす。

＼アレンジ／

バナナの他にもパイナップル  
やりんご、いちごなどともよく  
合います。

つくってみよう！

## やさしい カラフル野菜スープとエコ・ゆでたまご



おおさか かぶしきがいしゃ  
大阪ガスネットワーク株式会社

### ■ 材料 (4人分)

- ・キャベツ ..... 4枚
- ・にんじん ..... 小 1/2本
- ・たまねぎ ..... 1個
- ・コーン (缶) ..... 大さじ 4
- ・固形スープの素 ..... 1個

- ・塩 ..... 3g
- ・こしょう ..... 少々
- ・水 ..... 4 カップ
- ・たまご ..... 4個

アレンジ /

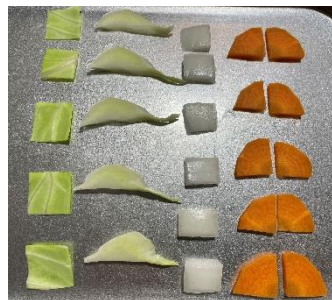
マカロニを加えて、  
水の半量をトマトジュースにかえれば、  
イタリア料理のミネストローネなるよ。

## カラフル野菜スープ

### ■作り方

#### 切る

- ① キャベツは1枚ずつ洗う。にんじんは皮つきのまま手でこすって洗う。たまねぎは皮をむいて洗う。
- ② 野菜は小さく切る。  
キャベツ：葉は約2 cm程度の色紙切り、しんはななめうす切り  
にんじん：皮つきのまま約2 mm厚さのいちよう切り  
たまねぎ：しんをとって1.5 cm角に切る。
- ③ コーンはざるにあけて汁けをきる。



#### にる

- ④ なべに水と固形スープの素、にんじん、たまねぎを入れて強火にかけ、ふたをしてにる。
- ⑤ 沸騰したら弱火にする。
- ⑥ にんじんとたまねぎがやわらかくなったら、キャベツとコーンを加え、再び沸騰したらキャベツがしんなりするまでにる。塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。

野菜のかたさは、  
竹ぐしをさして確認しよう。

## エコ・ゆでたまご

### ■作り方

#### ゆでる

- ① なべにたまごとたまごがひたるくらいの水を入れて強火にかけ、さいばしで静かにたまごを転がしながらゆでる。
- ② 沸騰したら火を止め、ふたをしてそのまま約12分間おく。
- ③ たまごがひたるくらいの水につけ、冷めたら、からをむく。

ポイント /

- ・水の量はたまごの先が水面から出るか出ないかくらい。水の量を少なくすることで、沸騰までの時間が短くなるよ。
- ・火を止めたあとの予熱を利用しよう。予熱はエネルギーを使わないよ。

# 朝ごはんを食べよう！



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

大阪市では、平成 30 年 3 月に「第 3 次大阪市食育推進計画」を策定しました。計画の基本テーマのひとつが「朝ごはんを食べよう」です。大阪市民の、特に若い世代の朝食欠食の割合は国の割合より高く、幼児から 30 代にかけて朝食を食べない習慣の方が多い状況です。

毎日朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのでしょうか？

農林水産省がとりまとめた研究結果によると次のことが報告されています。

朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は……

- 栄養のバランスがとれている人が多い。
- 早寝・早起きの人が多い。
- 「イライラする」「集中できない」といった訴えが少ない。
- 学力が高く、体力測定の結果が良い。



【参考：農林水産省作成「食育ってどんないいことがあるの？」】



ということは……朝ごはんを毎日食べることによって

- 栄養のバランスがとりやすくなる。
- 早寝・早起きといった望ましい生活リズムが作られる。
- 心の健康が保たれる。
- 学力や体力に良い影響がある。      と考えられます。



また、一日のスタートである朝食を家族と一緒に食べることにより、豊かな心を育てるコミュニケーションを図ることができます。

心と体の健康を保つためにも、毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！

こちらをご覧ください【大阪市ホームページ：朝ごはんを食べよう！】

