

牛肉と高野の混ぜごはん



福島子育て支援センター



■材料 (1人分)

- | | | | |
|-------|-----------|---------|-----------|
| ・ごはん |140g | ・乾燥きくらげ |1g |
| ・牛肉 |25g | ・油 |1.5g |
| ・高野豆腐 |3g | ・だし汁 |20g |
| ・ごぼう |15g | ・砂糖 |2g |
| ・ねぎ |5g | ・しょうゆ |3g |
| ・しょうが |1g | | |

■作り方

- ① 牛肉は小さく切る。高野豆腐・乾燥きくらげは水でもどし、小さく切る。ごぼうはささがきにし、水にさらす。ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
- ② 鍋に油を熱し、牛肉・ごぼう・しょうが・乾燥きくらげを炒める。だし汁・砂糖・しょうゆ・高野豆腐を加えて煮含め、ねぎを加え、さっと炒める。
- ③ 炊き上がったごはんに②を混ぜる。

「大阪市こども青少年局幼保施策部 献立カード」 より

ポイント /

様々な具材のうまみで、お子さまもおいしく食べられる一品です。

栄養満点丼



幼保連携型認定こども園
第二和光園



■材料 (幼児4人分)

- | | | | |
|--------|---------------------|----------|---------------------|
| ・ごはん |茶碗 4 杯分 | ・サラダ油 |小さじ 1/4(1g) |
| ・鶏ひき肉 |140g | ・酒 |小さじ 1(5g) |
| ・たまねぎ |100g | ・みりん |小さじ 1(6g) |
| ・ピーマン |1 と 1/2 個(30g) | (A) 〔・砂糖 |小さじ 2/3(2g) |
| ・えのきだけ |30g | ・しょうゆ |小さじ 1・2/3(10g) |
| ・にんじん |1/3 本(40g) | | |

■作り方

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにし、えのきは 1 cm以下の幅に細かく切る。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉・にんじん・たまねぎを炒める。野菜がしんなりしてきたら、ピーマン・えのきを加えて炒める。
- ③ 具材に火がとおったら、(A)を加えて調味する。
- ④ 器にごはんをよそい、③をのせる。

ポイント

具材はお子さまでも食べやすいよう、細かく切るのがおすすめです。

ドライカレー 焼き野菜添え



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)

- | | | | |
|----------|----------------------|--------------|---------------------|
| ・ごはん |茶碗 4 杯分 | ・カレー粉 |大さじ 1・1/3(8g) |
| ・豚ひき肉 |120g | (A) [・コンソメ顆粒 |小さじ 3/4(2g) |
| ・たまねぎ |1 個(160g) | ・ケチャップ |小さじ 2・1/3(12g) |
| ・にんじん |1/3 本(40g) | ・ウスターソース |小さじ 1・1/3(8g) |
| ・ピーマン |1 個(20g) | | |
| ・干しぶどう |大さじ 1(12g) | 焼き野菜 | |
| ・おろししょうが |小さじ 1/5 弱(0.8g) | ・かぼちゃ |薄切り 8 枚(120g) |
| ・おろしにんにく |小さじ 1/5 弱(0.8g) | ・なす |1 本 (80g) |
| ・油 |大さじ 1(12g) | ・塩 |ひとつまみ |

■作り方

- ① 野菜と水で戻した干しぶどうを全てみじん切りにする。
- ② 鍋に油、おろししょうが・おろしにんにくを加えて炒め、油に香りを移す。
- ③ ②にひき肉・①を加え、たまねぎが透きとおったらカレー粉をふり入れて炒める。
- ④ ③に具材がつかうくらいの水・(A)を加えて煮る。
- ⑤ 焼き野菜用の野菜を薄切りにする。ナスは水につけてあくを抜く。
- ⑥ フライパンかオーブンで焼きめがつくまで焼く。
- ⑦ 器にごはんをよそい、④をかけ、⑥を添える。

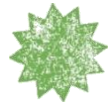
ポイント /

- ・焼き野菜は季節によって変更できるので、バリエーションがひろがります。
春：きゅう・スナップえんどう 夏：ズッキーニ・パプリカ
秋：さつまいも・しいたけ 冬：ブロッコリー・かぶ
- ・苦手な野菜でもカレーだと子ども達はモリモリ食べてくれます！

ビビンバ



大阪市公立小学校



■材料 (児童 4人分)

- | | | | |
|--------------|----------------------|--|-----------------|
| ・ごはん |茶碗 4 杯分 | ・きゅうり |1 本(100g) |
| ・牛ひき肉 |80g | ・にんじん |1/3 本(60g) |
| ・豚ひき肉 |80g | ・切干しだいこん |16g |
| ・にんにく(みじん切り) |小さじ 1/4(0.8g) | <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; font-size: 3em; line-height: 1;">{</div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> ・砂糖小さじ 1・2/3(5.2g)
 ・塩少々(0.4g)
 ・しょうゆ小さじ 2(12g)
 ・ごま油小さじ 1/2(2g)
 ・いりごま (白)小さじ 2/3(2g) </div> | |
| ・ごま油 |小さじ 1/2(2g) (B) | | |
| ・砂糖 |大さじ 1 弱(8g) | | |
| ・料理酒 |小さじ 1(4.8g) | | |
| ・しょうゆ |小さじ 1・2/3(10g) | | |
| (A) { | ・コチュジャン |少々(1.2g) | |

■作り方

- ① 切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、水で戻す。
- ② フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたにんにくを香りよく炒め、牛ひき肉・豚ひき肉を加えさらに炒める。合わせた(A)で調味する。
- ③ 細切りにしたきゅうり・にんじん・あら切りにした切干しだいこんをそれぞれゆでる。
- ④ (B)を鍋に合わせて煮、ごま油・いりごまを加えて③の野菜とあえる。
- ⑤ 器によそったごはん、②・③をかける。

ポイント

春のビビンバは、切干しだいこんを使用します。シャキシャキの食感が楽しめてとてもよいです。
冬は、生のだいこんを使用し、旬のだいこんのみずみずしさを味わえます。

夏野菜のカレーライス



大阪市公立小学校



■材料（児童 4 人分）

- | | | | |
|--------|------------------|--------------|------------------------|
| ・ごはん |茶碗 4 杯分 | ・セロリ |2～3 cm(8g) |
| ・牛薄切り肉 |160g | ・にんにく(みじん切り) |小さじ 2/3(2g) |
| ・かぼちゃ |1/8 個(140g) | ・サラダ油 |小さじ 1/2(2g) |
| ・たまねぎ |小 1 個(120g) | ・塩 |少々(0.4g) |
| ・なす |1 本(80g) | ・カレールウ |48g |
| ・トマト缶 |40g | ・水 |1・3/4 カップ弱(340ml) |
| ・ピーマン |1 個(20g) | | |

■作り方

- ① 牛肉・たまねぎ・ピーマンは一口大に切る。かぼちゃは角切り、ナスは半月切り、セロリは小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、セロリ・みじん切りにしたにんにくを香りよく炒め、牛肉を加えて炒める。さらに、たまねぎ・なす・ピーマン・かぼちゃの順に炒め、トマト缶・水を加えて煮る。
- ③ 煮あがれば、カレールウ・塩を加えて調味し、とろみがつくまで煮る。
- ④ 器にごはんをよそい、③をかける。

ポイント

毎年7月に登場するカレーです。定番のにんじん・じゃがいもではなく、ピーマン・かぼちゃを使います。夏野菜たっぷりで大好評です！

冬は、だいこん・れんこんを使った「冬野菜のカレーライス」があり、こちらも人気です。

しめじと秋鮭の炊き込みごはん



食生活の改善と健康をみつめ、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）

- | | | | |
|-------|-------------------|-------|------------------|
| ・米 | 2カップ(320g) | ・しょうゆ | 大さじ 2(36g) |
| ・水 | 2カップ(400ml) | ・みりん | 大さじ 2(36g) |
| ・しめじ | 1パック | ・酒 | 大さじ 2(30g) |
| ・生鮭 | 2切れ(150g) | ・みつば | 適量 |
| ・塩こうじ | 大さじ 2(40g) | | |

■作り方

- ① 米は洗って約 20 分浸水させ、ざるにあげておく。
- ② しめじは石突きをとって、ほぐす。生鮭に塩こうじをまぶし、10 分以上おく。
- ③ 炊飯器に、米・水・しめじ・生鮭・塩こうじを入れ、炊飯する。
- ④ 炊けたら、よく混ぜ、器によそい、きざんだみつばをちらす。

ポイント

鮭は塩こうじに軽く漬けておくことで、臭みがとれ、身がふっくらと仕上がります。お弁当にもおすすめです。

ロコモコ丼



大阪ガスネットワーク(株)



■材料（4人分）

(A)	・ごはん	茶碗 4 杯分	(B)	・赤ワイン	大さじ 4
	・合いびき肉	240g		・トマトホール缶	200g
	・塩	小さじ 1/2(3g)		・ケチャップ	大さじ 2(30g)
	・こしょう	少々		・ウスターソース	大さじ 3(54g)
	・ナツメグ	少々		・バター	大さじ 1・2/3(20g)
	・たまねぎ（みじん切り）	1 個(150g)		・しょうゆ	少々
	・卵	1 個		・アボカド	1/2 個
	・生パン粉	3/4 カップ(30g)		・トマト	1/2 個
	・牛乳	大さじ 4		・サニーレタス	適量
	・サラダ油	適量		・卵	4 個

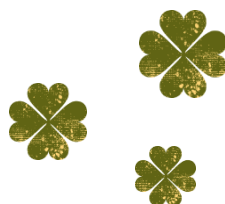
■作り方

- ① ボウルにミンチ肉を入れ、(A)を加えて粘りがでるまでよく練る。8 等分にして形を整える。フライパンにサラダ油を熱し、焼く。
- ② ①のフライパンに(B)を加えて軽くとろみがつく程度に煮詰める。
- ③ アボカドは皮と種を取り、1 cm幅に切る。トマトはくし切りにする。サニーレタスは適当な大きさにちぎる。
- ④ フライパンを熱し、卵を割り入れ、目玉焼きをつくる。
- ⑤ 器にごはんを盛り、①をのせ、②をかける。③、④をバランスよく盛りつける。

ピリ辛3色ピーマン丼



食生活の改善と健康をみつめ、幸せの輪をひろげる
ロイヤルクイン料理教室



■材料（4人分）

- ・ごはん ……茶碗 4 杯分
- ・鶏むねひき肉 ……200g
- ・ピーマン ……4 個(80g)
- ・パプリカ（赤） ……1 個(180g)
- ・パプリカ（黄） ……1 個(180g)
- ・しょうが ……1 かけ(10g)
- ・オリーブ油 ……小さじ 2(8g)

- | | | |
|-----|---|---------------------|
| (A) | [| ・豆板醤 ……大さじ 1(20g) |
| | | ・しょうゆ ……大さじ 2(36g) |
| | | ・コチュジャン ……小さじ 1(7g) |
| | | ・砂糖 ……小さじ 1(3g) |
| | | ・いりごま ……適量 |

■作り方

- ① ピーマン・パプリカは 1 cm幅に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて中火にかけ、ひき肉・しょうがを加えてそぼろ状になるまで炒める。さらに、ピーマン・パプリカ・(A)を加えて、全体を混ぜながら炒めて火を通す。
- ③ ごはんを丼によそい、③を上から盛りつける。

ポイント

カラフルな見た目と、ピリ辛味で食欲をそそる 1 品です。

ちゃんぽんうどん



AIAI NURSERY 鷺洲



■材料 (幼児 4人分)

- | | | | |
|---------|--------------------|------------|--------------------|
| ・ゆでうどん |3 玉弱(520g) | ・さつま揚げ |小 2/3 枚(40g) |
| ・鶏もも肉 |100g | ・しょうゆ |小さじ 2/3(4g) |
| ・ごま油 |小さじ 3/4(3.2g) | ・料理酒 |小さじ 1 弱(4g) |
| ・水 |320ml | (A)・顆粒中華だし |小さじ 1(2.4g) |
| ・干ししいたけ |1~2 個(4g) | ・塩 |小々(0.2g) |
| ・にんじん |1/3 本(60g) | ・豆乳 |1/3 カップ強(80g) |
| ・たまねぎ |2/3 個(100g) | ・青ねぎ |1 本(12g) |
| ・はくさい |1 枚(80g) | | |

■作り方

- ① 野菜・水で戻した干ししいたけは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油をひき、小さく切った鶏肉を炒める。
- ③ 鍋に分量の水を沸かし、①を入れ、火がとおったら②と薄切りにしたさつま揚げを加えてさらに煮、豆乳を加える。
- ④ (A)を加え、調味する。
- ⑤ ゆでたうどんを器に盛り、④をかけ、小口切りにした青ねぎをちらす。

＼ポイント／

- ・具たくさんなので、1品でバランスよく満足感もあります。
- ・野菜が苦手な子どもでもパクパク食べてくれるレシピです。

あんかけそば



吉野保育所



■材料 (幼児 4人分)

- | | | |
|----------------------|------|--------------------------|
| ・中華めん(ゆで).....300g | ・ちくわ |1本弱(15g) |
| ・にんじん.....1/4本(30g) | 〔 | ・顆粒中華だし.....小さじ1/2(1.2g) |
| ・たまねぎ.....1/3個強(60g) | | ・しょうゆ.....小さじ2(12g) |
| ・はくさい.....1枚(80g) | | ・塩.....小さじ1/4(1.6g) |
| ・水.....2カップ強(420ml) | ・片栗粉 |小さじ2弱(5.6g) |

■作り方

- ① 中華めんは食べやすい長さに切り、ゆでて器に盛る。
- ② にんじんは千切り、たまねぎ・はくさいは薄切り、ちくわは半月切りにする。
- ③ 鍋に分量の水・②を入れて煮、野菜が柔らかくなれば(A)で調味する。
- ④ 倍量の水で溶いた片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ⑤ ①の上に、④をかける。



ポイント

- ・野菜も入って栄養満点！中華めんではボリュームアップ！
- ・片栗粉を入れすぎると、もったりしてお子さまは食べにくいので量を調整してください。

うどんぎょうざ



社会福祉法人阪神長楽苑
優心保育園



■材料（4人分）

- ・ゆでうどん ……2 玉
- ・豚ひき肉 ……300g
- ・にら ……1 束(100g)
- ・しいたけ ……4 個(100g)
- ・卵 ……2 個

(A)

- ・しょうゆ ……大さじ 1(18g)
- ・ごま油 ……大さじ 1 と 1/3(16g)
- ・すりおろしんにく ……適量
- ・すりおろししょうが ……適量
- ・サラダ油 ……大さじ 2(24g)

■作り方

- ① うどんを 2 cm幅に切る。にら、しいたけを粗みじん切る。
- ② ボウルに豚ひき肉・卵・(A)を加えよく混ぜる。①を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ ②を 12 等分にし、丸型に整える。
- ④ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、③を焼く。片面に焼き色がついたら裏返し、中に火が通るまで中火のまま 3 分ほど焼き、器に盛りつける。

ポイント

- ・保育園で大人気のおやつメニューです。
- ・お好みでポン酢をつけて食べてもおいしいです。

カリカリ豚肉とごろごろ野菜のラタトゥイユそうめん！



カゴメ株式会社



■材料 (3～4人分)

【電子レンジラタトゥイユ】

- ・ なす ……1 本
- ・ ズッキーニ ……1 本
- ・ たまねぎ ……1/2 個
- ・ パプリカ (黄) ……1/2 個
- ・ カゴメ基本のトマトソース ……1 缶

- ・ オリーブ油 ……大さじ 1(12g)
- ・ 塩 ……小さじ 1/2(3g)

【その他の材料】

- ・ そうめん ……3 束
- ・ 豚薄切り肉 ……150g
- ・ めんつゆ (ストレート) ……150ml

■作り方

- ① ラタトゥイユを作る。野菜を 1.5 cm 角に切り、ボウルに入れ、塩・オリーブ油を加えて全体に混ぜる。ラップをして、600W の電子レンジで 5 分加熱する。基本のトマトソースを加えて全体を混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
 - ② そうめんはゆでて氷水で冷やし、水気を切る。
 - ③ 豚肉は 4cm 程度の長さになり、塩・こしょう (分量外) をしてフライパンでカリカリに焼く。
 - ④ 皿にそうめん・①のラタトゥイユ・③を盛り付け、めんつゆをまわしかける。
- ※ ラタトゥイユはフライパンでも作れます。たまねぎからじっくり炒めて、最後にトマトソースを加えて煮込みます。

＼ポイント／

そうめんだけだと野菜がとれない！ そんな時にラタトゥイユが大活躍！電子レンジで調理したら、冷蔵庫でしっかり冷やすと味がなじんでより美味しくなります。

オイスター風味の焼きうどん



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 | ・油 |大さじ 1・1/3(16g) |
| ・豚薄切り肉 |240g | ・こしょう |少々 |
| ・小松菜 |1 束(200g) | (A) [・オイスターソース |大さじ 1・2/3(32g) |
| ・にんじん |1/3 本(60g) | ・酒 |80ml |
| ・たまねぎ |1/3 個(60g) | ・ラー油 |適量 |
| ・さくらえび |大さじ 4(10g) | ・きざみのり |小さじ 2(0.8g) |

■作り方

- ① うどんはざるに入れ、軽く水洗いし水気をきる。豚肉は一口大に切る。
- ② 小松菜は葉と茎を分け、茎は 3 cm、葉は 4 cm 長さに切る。にんじんは 3 cm 長さの短冊切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったら小松菜の茎とにんじんを加えて炒め合わせる。さらに、たまねぎ・小松菜の葉・さくらえびを加えて、こしょうをふり、しんなりするまで炒める。
- ④ うどんを加えて炒めあわせ、(A)を加えて全体にからめ、最後にラー油を加える。
器に盛り、きざみのりをちらす。

ポイント /

- ・さくらえびとオイスターソースのうまみが想像以上においしい一品です。
- ・区役所で実施している食生活講座でも好評でした。

カラフルピーマン丼



福島区保健福祉センター



■材料（4人分）

- | | | | |
|----------|-----------------|-----------|---------------------|
| ・ごはん |茶碗 4 杯分 | ・大豆水煮 |120g |
| ・牛ひき肉 |180g | ・油 |小さじ 2(8g) |
| ・たまねぎ |1 個(200g) | ・水 |カップ 1/2(100ml) |
| ・しめじ |80g | (A) 〔しょうゆ |小さじ 2(12g) |
| ・トマト |1 個(100g) | ・ケチャップ |大さじ 1・1/3(20g) |
| ・パプリカ（赤） |1/2 個(60g) | ・こしょう |少々 |
| ・パプリカ（黄） |1/2 個(60g) | | |

■作り方

- ① たまねぎ、ピーマンは縦 1/2 長さにし、1 cm幅に切る。しめじは小房に分ける。トマトは皮つきのまま 1 cm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、牛ひき肉とたまねぎを炒め、たまねぎが半透明になったら①の残りの材料を加えて炒める。
- ③ 水と大豆水煮を入れて煮、野菜がやわらかくなれば(A)を入れ、さらに 2 分煮て火を止める。こしょうで味を整える。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかける。

＼ポイント／

野菜もしっかりとれるメニューです。

親子でつくってみよう！

野菜たっぷりピザ



福島区食生活改善推進員協議会
ふじの会



■材料（1枚分）

- | | | | |
|------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| 【生地】 | ・たまねぎ |1/4 個(40g) | |
| ・強力粉 |100g | ・ピーマン |1・1/2 個(30g) |
| ・薄力粉 |50g | ・アスパラガス |1 本 |
| ・ベーキングパウダー |小さじ 1(4g) | ・卵 |1 個 |
| ・プレーンヨーグルト |110g | ・コーン缶 |大さじ 1・1/3(30g) |
| ・バター |大さじ 1(12g) | ・ミニトマト |3 個 |
| 【トッピング】 | ・ピザ用チーズ |大さじ 4(60g) | |
| ・ウインナー |2 本 | ・ピザソース |大さじ 3(45g) |

■下準備

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ・プレーンヨーグルト.....上澄み液を切る | ・ミニトマト.....ヘタを取って縦半分に切る |
| ・バター.....室温に戻しておく | ・卵.....固ゆでにし、スライスする |
| ・ウインナー.....薄めの輪切りにする | ・オープン.....200℃に温めておく |
| ・たまねぎ.....薄切りにする | |
| ・ピーマン.....細切りにする | |
| ・アスパラガス.....1 本を 4 等分にする | |
| ・コーン缶.....水気を切る | |

■作り方

- ① 強力粉・薄力粉・ベーキングパウダー・塩を合わせて厚めのビニール袋に入れる。
- ② ①の袋の中にヨーグルトを入れ、袋の上からまんべんなくよく混ぜ、こねる。



- ③ ②にバターを入れて、さらによくこねる。袋からラップの上に取り出し、丸くまとめてラップで包み、冷蔵庫で10分程度置く。

- ④ 調理台にクッキングペーパーを敷き、③の生地をのせて、打ち粉をかける。ラップの上から手のひらやめん棒で押しながら、丸い形に伸ばす。

- ⑤ ④にピザソースを薄く塗り、ウインナー・たまねぎ・ピーマン・アスパラ・卵・ミニトマトを乗せ、コーンをちらす。



- ⑥ 最後にピザ用チーズをまんべんなく乗せ、200℃に温めたオーブンで10～15分焼く。包丁で、6等分に切る。



＼ ポイント ／

- ・生地は発酵をしないので、手軽に作ることができます。
- ・生地をこねたり、のばしたり、具材をトッピングしたりと子どもが楽しめる工程が多いので、お子さまとのクッキングにもおすすめです。
- ・区役所で開催している食育講座でも大好評で、野菜が苦手はお子さまもべろりと食べてくれます。

小松菜のナムル

幼保連携型認定こども園
第二和光園



■材料（幼児 4 人分）

- | | | | | |
|-------|--------------------|-------|-----------|--------------------|
| ・小松菜 |2 株(80g) | (A) { | ・顆粒鶏がらスープ |0.4g |
| ・にんじん |10g | | ・しょうゆ |小さじ 1/2(3g) |
| ・もやし |60g | | ・ごま油 |小さじ 1/4(1.2g) |
| ・ごま |小さじ 1・1/3(4g) | | | |

■作り方

- ① 小松菜は 2 cm幅に、にんじんは細切りにする。
- ② 野菜をゆで、冷まして水気を絞る。(A)であえて、ごまをふる。

切干しだいこんのナムル

社会福祉法人麦の穂
玉川ひばりこども園



■材料（幼児 4 人分）

- | | | | | |
|----------|----------------|-------|---------|--------------------|
| ・切干しだいこん |40g | (A) { | ・薄口しょうゆ |大さじ 1(18g) |
| ・パプリカ |40g | | ・塩 |小さじ 1/4(1.5g) |
| ・きゅうり |40g | | ・ごま油 |大さじ 1(12g) |
| ・すりごま |大さじ 2(6g) | | | |

■作り方

- ① 切干しだいこんは水でもどし、柔らかくなるまでゆで、食べやすい大きさに切る。パプリカは千切りにし、ゆでる。きゅうりは千切りにする。
- ② 水気を絞った野菜を(A)であえる。

れんこんサラダ

福島子育て支援センター



■材料（1人分）

- | | | | |
|----------|----------|-------|---------|
| ・ツナ缶(水煮) |15g | ・人参 |5g |
| ・れんこん |20g | ・マヨドレ |5g |
| ・きゅうり |10g | ・すりごま |1g |

ご家庭で調理の際は、マヨネーズでも OK です

■作り方

- ① ツナ缶(水煮)は水気をきり、ほぐす。れんこんは小さく切り、きゅうりはうすい半月切り、人参はいちょう切りにし、それぞれゆでて水気をきる。
- ② ①とマヨドレを和え、すりごまを加える。

「大阪市子ども青少年局幼保施策部 献立カード」より

ざくざく野菜の塩昆布あえ

福島区保健福祉センター



■材料（4人分）

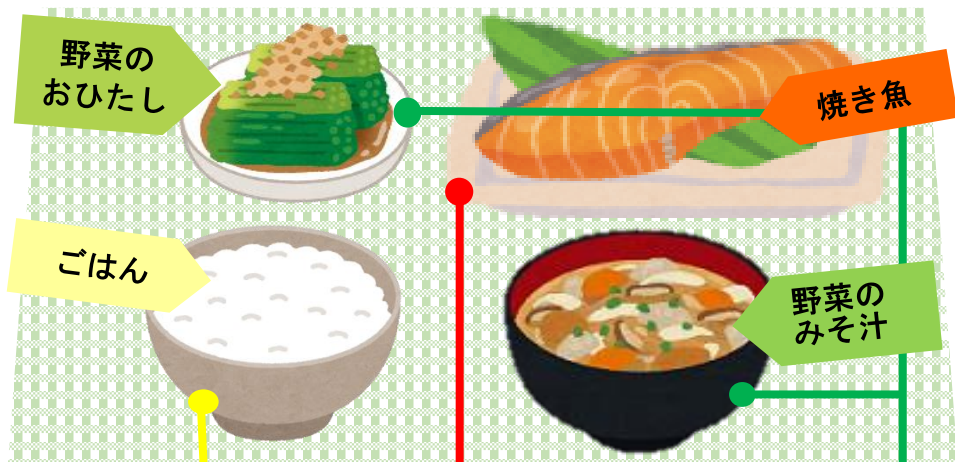
- | | | | | |
|--------|-----------------|-------|-------|----------------|
| ・きゃべつ |4枚(160g) | (A) { | ・塩昆布 |12g |
| ・ほうれん草 |1/2束(120g) | | ・ごま油 |小さじ2(8g) |
| | | | ・すりごま |小さじ1弱(3g) |

■作り方

- ① きゃべつは大きめのざく切り、ほうれん草は4cm長さに切る。一緒にさっとゆで、水にさらす。
- ② ①の水気をきり、(A)であえる。

バランスよく食べよう

～毎食、**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえて～



主食

ご飯、パン、めん類

毎食 1 品

主菜

肉、魚、卵、大豆
及び大豆製品

毎食 1 品

副菜

野菜、いも、きのこ、
海藻

毎食 1～2 品

プラス
+

牛乳・乳製品 果物

ヨーグルト、チーズ

毎日かかさず



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

食育の推進に役立つエビデンス（根拠）

「栄養バランスに気を付けて食べるとこんないいこと」

- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています
- ・ 病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります
- ・ バランスのよい食事は長寿と関係しています

詳しくはこちら！

農林水産省 「食育」ってどんないいことがあるの？

