

おやこの食育レシピ



- ヨーグルトフルーツパフェ
- かぼちゃサラダ
- とうもろこしご飯
- 鶏むね肉のフリッター
- 焼きナスとオクラの味噌汁

毎日きちんと食べることはからだと心を育むためにも大切です。家族とお話しながら食事をしたり、食べ物のことを正しく知るともっと大きな力がわいてきます。みんなで楽しく美味しく食事をしましょう！



安価で低脂肪、高たんぱく、疲労回復効果のある鶏むね肉を使ったうれしい一品！

鶏むね肉のフリッター

材料（2人分）

鶏むね肉	140g
塩麴	小さじ1
片栗粉	少々
卵黄	1/2個分
水	大さじ1/2
ホットケーキミックス	15g
卵白	1/2個分
揚げ油	適量
レタス	1枚
プチトマト	4個
レモン	1/4個



作り方

- ①鶏むね肉は観音開きにして厚みを均等にし、塩麴を薄く塗ってしばらくおいておく。
- ②水分を拭いて一人3切れのそぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- ③卵黄と水をボウルに入れ、ひと混ぜし、ホットケーキミックスを加え混ぜる。
- ④別のボウルに卵白を入れて泡立て、メレンゲにする。③を加えヘラで泡をつぶさないように混ぜる。
- ⑤②を④にくぐらせ、170℃の油で揚げる。
- ⑥器に盛り、レタス、くし切りにしたトマト、輪切りにしたレモンを添える。

栄養量 1人当たり

エネルギー 254Kcal/ たんぱく質 19.8g/ 脂質 13.7g/ 炭水化物 11.8g
カルシウム 27mg/ 鉄 0.9mg/ 食物繊維 0.9g/ 食塩相当量 0.6g

抵抗力を高める働きや血行促進効果のあるかぼちゃで夏バテ予防！

かぼちゃサラダ

材料（2人分）

かぼちゃ 100g
玉ねぎ 1/10個
レーズン 6粒
アスパラガス 1本

マヨネーズ 大さじ1・1/2
こしょう 少々



作り方

- ①かぼちゃの皮をよく洗って種を取り、皮が固い時は皮をむく。1cm角に切る。玉ねぎはみじん切り、レーズンは熱湯で戻す。
- ②耐熱容器にかぼちゃと玉ねぎを入れ600Wのレンジに4～5分かける。
- ③アスパラガスは軽くゆで、1cm長さに切る。
- ④②と③が冷めて、レーズンの水分を拭いて、マヨネーズとこしょうであえる。

栄養量 1人当たり

エネルギー 108Kcal/ たんぱく質 1.3g/ 脂質 5.9g/ 炭水化物 13.0g
カルシウム 13mg/ 鉄 0.4mg/ 食物繊維 2.1g/ 食塩相当量 0.1g

旬のナスとオクラのみそ汁をどうぞ！

焼ナスとオクラのみそ汁

材料（2人分）

ナス 1本
オクラ 1本

出し汁 300ml
味噌 15g

生姜 (好みで)



作り方

- ①ナスはヘタを切り落とさないように根本に1周浅く切目を入れ、縦にも数本切目を入れて焼き網やオーブンで焼く。皮が焦げてきたら少しずつ回転させながら焦げ目がつくように10～20分焼く。
- ②オクラは塩もみして洗ってヘタを取り、小口切りする。
- ③ナスは焼けたら少し冷まして皮をむき、適当な長さに切り、お椀に盛る。
- ④出しを温めて味噌を加え沸騰直前に火を止め、オクラを加え、お椀によそう。好みでおろし生姜を添える。

栄養量 1人当たり

エネルギー 30kcal/ たんぱく質 1.8g/ 脂質 0.4g/ 炭水化物 5.5g
カルシウム 27mg/ 鉄 0.4mg/ 食物繊維 1.9g/ 食塩相当量 1.0g

不足しがちな栄養素を補うベストコンビのデザート！

ヨーグルトフルーツパフェ

材料 (2人分)

りんご	1/4個
キーウイフルーツ	1/4個
バナナ	1/2本
黄桃(缶)	30g
プレーンヨーグルト	75g
コーンフレーク	5g



作り方

- ①りんごはよく洗い、皮をつけたまま、バナナ、キーウイは皮をむき、黄桃とそれぞれ1cmの角切りにし、混ぜ合わせて、トッピング用を別に少量とっておく。
- ②器に①のフルーツ、ヨーグルトの順に盛り付け、上にトッピング用のフルーツとコーンフレークをのせる。

栄養量 1人当たり

エネルギー84kcal / たんぱく質 2.1g / 脂質 1.3g / 炭水化物 17.4g
カルシウム 53mg / 鉄 0.1mg / 食物繊維 1.2g / 食塩相当量 0.1g

とうもろこしの甘味&プチプチ感が楽しい！

とうもろこしご飯

材料2人分

米	1合
とうもろこし	1/2本
塩麴	大さじ1/2



作り方

- ①米は洗って水につけておく。とうもろこしは皮をむいて包丁で実をそいでおく。
- ②米に塩麴。とうもろこしの実と芯を加えて炊飯する。
- ③炊きあがったら芯を取り出し、しゃもじで大きく混ぜる。

栄養量一人当たり

エネルギー179kcal / たんぱく質 4.1g / 脂質 0.9g / 炭水化物 37.5g
カルシウム 2mg / 鉄 0.4mg / 食物繊維 1.2g / 食塩相当量 0.7g