

## おやこの食育レシピ



- ヨーグルトフルーツパフェ
- 鶏むね肉のフリッター
- かぼちゃサラダ
- とうもろこしご飯
- 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