

親子で健康！はなまるクッキング

きょう
今日のメニュー

おやこ
☆親子パエリア

うめ あ
☆きゅうりの梅マヨ和え

☆手もみスージー inバナナ



しゅしょく しゅさい
主食・主菜

おやこ
親子パエリア

おやこでつくろう！



ざいりよう 材量	2人分	めやす りよう 目安量	した 下ごしらえ
こめ 米	ごはん 1合		あら つか 洗わず、そのまま使う。
とり にく 鶏もも肉	100g	まい 1/2枚	だい き ひとくち大に切る
ソーセージ	40g	ほん 2本	なな き 斜め切り
にんにく	かけ 1片		ぎ みじん切り
たまねぎ	100g	こ 1/2こ	ぎ みじん切り
ミニトマト	60g	こ 6こ	はんぶん き 半分に切る
しめじ	40g	ふさ 1/4房	ほぐす
れいとうえだまめ 冷凍枝豆	20g	さや 10さや	まめ だ さやから豆を出す
ゆでたまご		こ 1こ	から とうぶん き 殻をむく 8等分に切る
オリーブ油	8g	小さじ2	
カレー粉	しょうしょう 少々	小さじ1/4	
白ワイン	15ml	大さじ1	しろ みず しお 白ワイン・水・コンソメ・塩
みず 水	200ml	1カップ	をあわせる
コンソメ	3g	小さじ1	こめ た (米を炊くスープになる)
しお 塩	1g	小さじ1/5	



フライパンは
ふたつきで24～28cmサイズのを
つかいます。

ばいりよう にんぶん つく ばあい
2倍量（4人分）を作りたい場合は、
いじょう
26cm以上のサイズのフライパンを
つかいましょう。

キッズ！
できることを
やってみよう



ほうちよう さぎょう
包丁をつかう作業

①にんにく・たまねぎを炒める。

フライパンにオリーブ油・にんにく・たまねぎを入れ、中火でしんなりするまで炒める。

②米・カレー粉を炒めたら、スープを入れる。

こめ こわ いた こめ す とお こ こわ かる いた
米を加えて炒め、米が透き通ったらカレー粉を加えて軽く炒める。

あわせたスープを入れ、ひと混ぜして火をとめる。

③具をのせる。

した いがい ぐ てばや
下ごしらえした、ゆでたまご以外の具を手早くのせる。

④ふたをして炊く。

ふたをしてつよび にし、グツグツしてきたらよわび ふんほど ひ た
最後に30秒程強火にする。火をとめ、ふたをしたまま10分以上おいて蒸らす。

さいご びよほどつやび ひ ふんいじょう む
ふたをとり、き 切ったゆでたまごをかざ 飾って、できあがり！

なるべく さめないように
てばやく のせよう！

フライパンのふちが あついで、
やけどに きをつけよう！

副菜

きゅうりの梅マヨ和え

おやこでつくろう！

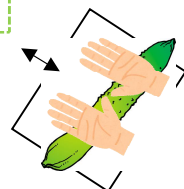


ざいりょう 材量	2人分	めやす りょう 目安量
きゅうり	100g	1本
レタス	20g	2まい
マヨネーズ	12g	大さじ1
ゆかり	少々	



めんぼう
麺棒でたたいて

きゅうりにヒビをいれ
てかんたんお
手で簡単に折れ、
あじ
味がしみます。



①きゅうりを板ずりする。

きゅうりはまな板に置いて塩少々をふり、前後に軽く転がしたら3分おく。水でさっと洗う。

②ビニール袋にきゅうりを入れてたたく。

きゅうりの両端を切りおとし、長さを半分に折ってビニール袋に入れ、まな板の上に置く。

きゅうりをめんぼうなどでたたいてヒビをいれたら、手でひとくち大に折る(袋にいれたまま)。

③きゅうりが入った袋に、マヨネーズ・ゆかりをいれる。

きゅうり・マヨネーズ・ゆかりが混ざるように、よくもむ。

④皿にレタスを敷いて、③のきゅうりをのせる。

デザート

手もみスージー IN バナナ

キッズでつくろう！



ざいりょう 材量	2人分	めやす りょう 目安量
バナナ	100g	中1本
はちみつ	14g	小さじ2
ヨーグルト	60g	1/3カップ
ぎゅうにゅう 牛乳	100ml	1/2カップ



カルシウム94mg (1はいぶん)

きゅうしよく なつやす
給食がない夏休みも
にゅうせいひん ほきゅう
乳製品でカルシウム補給を

①ジッパーつきビニール袋に、バナナ・はちみつを入れてもむ。

②ヨーグルト・牛乳を入れ、ジッパーをしっかり閉め、よくもんで混ぜる。

③コップに入れ、おこのみで氷も入れる。

バナナのつぶつぶは、スプーンで混ぜながら食べましょう！

きょう えいようか いっしょくぶん
今日のメニューの栄養価(1食分)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	しょくえきとしょう 食塩相当量
パエリア	497	19.1	15.5	1.8
きゅうり	48	0.5	4.5	0.4
スージー	102	2.8	2.6	0
合計	647 kcal	22.4 g	22.6 g	2.2 g

いっしょくぶん
1食分のエネルギーのめやす

年齢	男 (kcal)	女 (kcal)
6～7歳	517	560
8～9歳	617	660
10～11歳	750	700
30～49歳	766～900	583～683

日本人の食事摂取基準2020 推定エネルギー必要量の1/3
生活活動強度 こどもⅡ大人Ⅰ～Ⅱ

りょうり はじ まえ つめ なが ばあい き
料理を始める前に ★爪が長い場合は切っておきましょう。 ★せっけんで手をよく洗いましょう。