

親子で健康！はなまるクッキング



きょう
今日のメニュー

から
★辛い！ ガパオライス

むげん
★無限トマト

つめ
★冷たいMILK しるこ



しゅしよく しゅさい
主食・主菜

から
辛い！ ガパオライス

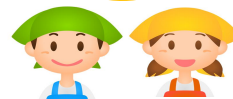
おやこでつくろう！



ざいりょう 材料	ふたりぶん 2人分	めやす りょう 目安量	した 下ごしらえ
とり にく 鶏ひき肉	160g		
たまねぎ ミックス	60g	1/3こ	みじん切り
ベジタブル	80g	2/3カップ	しぜん かいとう 自然解凍させる
サラダ油	6g	大さじ1/2	
A {	しょうゆ	9g	うつわ あ 器に合わせる
	オイスター ソース	9g	
	さけ 酒	15g	
たまご 卵	2こ		うつわ 器に1こずつ割る
サラダ油	4g	小さじ1	
ごはん	1人150g		



めだまや
目玉焼きは
じょうずにできるかな？



①たまねぎを炒める。

フライパンにサラダ油・たまねぎを入れ、中火でしんなりするまで炒める。

②鶏ひき肉・ミックスベジタブルを炒める。

①に鶏ひき肉を入れ、ダマにならないよう炒め、さらにミックスベジタブルを入れよく混ぜる。

③調味料と合わせる

②に調味料Aを入れてさっと炒める

④好みのかたさの目玉焼きをつくる。

⑤盛り付けをする。

ごはん③を乗せ、その上から④をのせる。

★目玉焼きの作り方★

①卵を1こずつ深めの器に割る。

②フライパンに油を入れ、卵を低い位置からそっと入れる。

③中火で加熱し、好みのかたさに焼く。

！注意！

フライパンに火をつける前に
卵を入れましょう



ざいりよう 材料	ふたりぶん 2人分	めやす りよう 目安量
トマト	120g	1こ
おおば 大葉		2まい
しおこんぶ 塩昆布	5g	
あぶら ごま油	しょうしょう 少々	



① トマトを一口大に切る。

トマトはくし形に切って、さらに2～3等分にする。

② ボウルにトマト・塩昆布・ごま油を入れてよく混ぜる。

トマトは種も入れ、よく混ぜたら5分くらい置く。

③ 盛り付けをする。

大葉は手で食べやすくちぎってトマトにのせる。



カルシウム110mg



ざいりよう 材料	ふたりぶん 2人分	めやす りよう 目安量
ぎゅうにゅう 牛乳	200ml	1カップ
つぶあん	40g	
バナナ	80g	しょういっぼん 小1本



★ 食べやすい！ 冷凍バナナ ★

- バナナは皮をむき、ラップでふんわり包む。
- 手のひらを使って、ラップの上からバナナ全体を軽く押しつぶす。
- ラップできっちり包み直し、冷凍庫で2時間以上こおらせる。

冷凍庫から出して
すぐにたべられるよ！
おやつアイスがわりや
スムージーにしても◎



① マグカップに、牛乳・つぶあんを入れてスプーンでよく混ぜる。

② 食べる直前に、冷凍バナナをちぎって入れる。

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	しよくえんそうとうりよう 食塩相当量
ガパオライス	537	21.8	19	1.3
トマト	20	0.7	0.5	0.5
ミルクしるこ	146	4.2	3.5	0
合計	703 kcal	26.7 g	23 g	1.9 g

いっしょくぶん 1食分のエネルギーのめやす

ねんれい	おとこ(kcal)	おんな(kcal)
6～7さい	517	483
8～9さい	617	567
10～11さい	750	700
30～49さい	783～917	583～683

日本人の食事摂取基準2025 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