

お子さんと一緒に作ってみましょう♪

御嵩町保健センター

お料理の準備をしよう！

1. 身じたくをしよう

- ・ つめは短く切る。
- ・ 長い髪はゴムで束ねる。
- ・ そで口はひじまでまくる。
- ・ 手は石けんでよくあらう。



2. 道具や材料をそろえよう

- ・ 食材を用意する。
- ・ なべやフライパン、調理器具をそろえる。
- ・ 調味料は調理前にはかかっておくくと便利。



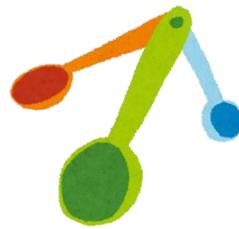
3. 注意して包丁を使おう

- ・ おとなの人と一しょに作る。
- ・ 包丁を持つときは、ネコの手のように指をまるめておさえる。
- ・ 包丁を持ったらよそ見をしない。

計量のしかた

大さじ = 15ml

小さじ = 5ml



◎ 1杯はすりきりではかります。

◎ 1/2は粉の場合（砂糖や塩など）は1杯にしてから半分にします。
（目安の印をつけて、それに沿ってはらう。）

液体（しょう油やみりんなど）の場合は半分まで液体を入れます。



◎ロールサンド(2種)

レシピ提供：御嵩町食生活改善推進協議会

☆ハムサンド

| ざいりょう ＜材料＞ | にんぶん 1人分 | にんぶん 4人分 |
|---------------|--------------|--------------|
| バターロール | 1個 | 4個 |
| ハム | 2枚 | 8枚 |
| きゅうり | 15g | 60g |
| ミニトマト | 1個 | 4個 |
| マヨネーズ | しょうりょう 少量 | しょうりょう 少量 |

＜作り方＞

- ①ハムを半分に切る。きゅうりは斜め薄切りにし、水分を拭き取る。トマトは半分に
にして、水気をクッキングペーパーで拭き取る。
- ②ロールパンの側面に斜めに切り込みを入れ、
マヨネーズを少量ぬる。
- ③②の切り込み部分に②の具をはさむ。



☆ポテトサラダサンド

| ざいりょう ＜材料＞ | にんぶん 1人分 | にんぶん 4人分 |
|---------------|--------------|-------------|
| バターロール | 1個 | 4個 |
| じゃがいも | 20g | 80g |
| きゅうり | 8g | 32g |
| ツナ缶 | おお 大さじ1/2 | おお 大さじ2 |
| マヨネーズ | おお 大さじ1 | おお 大さじ4 |
| グリーンリーフ | てきりょう 適量 | てきりょう 適量 |

＜作り方＞

- ①じゃがいもは皮をむいて4等分に切って、やわらかくなるまでゆで、熱いうちに
つぶす。きゅうりは薄い輪切りにする。
- ②ボウルに①とツナ缶、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③ロールパンの側面に斜めに切り込みを入れる。グリーンリーフはきれいに洗い、
水気をクッキングペーパーで拭き取る。
- ④切り込みの部分に、グリーンリーフを入れ、②のポテトサラダをはさむ。

◎★今日は何味にする？オリジナルスープ♪

| ざいりょう <材料> | にんぷん 1人分 | にんぷん 4人分 |
|-------------------------|-------------|-------------|
| しゅるいじょう やさい 3種類以上の野菜 | 50g | 200g |
| ベーコン | 8g | 32g |
| コンソメ | 1/4個 | 1個 |
| みず 水 | 80ml | 320ml |
| ★カットトマト缶 | 70g | 280g |
| ぎゅうにゅう ★牛乳 | 70ml | 70ml |

つく かた <作り方>

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②水とコンソメを入れて火にかけ、ベーコンと野菜を加えて煮る。
- ③野菜に火が通ったら、トマト缶または牛乳を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
※野菜は玉ねぎやにんじん、キャベツ、かぼちゃ、さつまいも、ブロッコリー、かぶ、大根、白菜など季節に合わせて選んでね♪

◎ヨーグルトゼリー

| ざいりょう <材料> | にんぷん 4人分 |
|---------------|-------------|
| こな 粉ゼラチン | 4g |
| みず 水 | おお 大さじ3 |
| ぎゅうにゅう 牛乳 | 50ml |
| さとう 砂糖 | 大さじ2 |
| プレーンヨーグルト | 140g |
| みかん かん 缶 | つぶ 8粒 |



つく かた <作り方>

- ①小さな器に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- ②鍋に牛乳を入れ、温めて砂糖を煮溶かす。火を止めて①を加えてゼラチンを溶かす。
- ③あら熱をとってプレーンヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
- ④器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、みかん缶を飾る。

ひとりぶん えいようか
 <一人分の栄養価>

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄分 (g) | 塩分 (g) |
|-----------|-----------------|--------------|---------------|-----------|-----------|
| ハムサンド パン | 174 | 7.2 | 22 | 0.5 | 1.0 |
| ポテトサラダ パン | 234 | 5.3 | 20 | 0.5 | 0.7 |
| ★トマトスープ | 65 | 2.3 | 23 | 0.5 | 0.7 |
| ★ミルクスープ | 98 | 4.0 | 93 | 0.2 | 0.8 |
| ヨーグルトゼリー | 56 | 2.6 | 57 | 0.1 | 0.1 |

1日3食、バランスよく食べましょう♪

まいにち はやね はやお あさ
 毎日、早寝・早起き・朝ごはん！

副菜

野菜・きのこ・
 海藻など



主菜

肉・魚・卵・
 大豆製品など

主食

ごはん・パン・
 めんなど



副菜

野菜・きのこ・海藻を
 サラダや汁物で

- 主食 ごはん・パン・めんなど …… エネルギー源
- 主菜 肉・魚・卵・大豆製品など …… 体をつくる
- 副菜 野菜・きのこ・海藻など …… 体の調子をととのえる
- その他 牛乳・乳製品 …… 骨や歯の材料となる
- 果物 …… 体の調子をととのえる