

子どもと一緒にクッキング♪

## 「オムライスを作ろう!」



## ふわふわオムライス

## ●材料&lt;親子1組(2人)分&gt;

卵	大3個(150g)
マヨネーズ	大さじ1(12g)
こしょう	少々
油	小さじ2(8g)
トマトケチャップ 《トマトライス》	適量
米	125g
ベーコン	50g
玉ねぎ	小1/4個(30g)
にんじん	50g
マッシュルーム薄切り(水煮)	10g
トマト缶	100g
ソース	小さじ1(6g)
水	85g

## ●作り方

- ①ボールに卵 2 個を割り入れ、マヨネーズ、こしょう少々をふって、菜箸で卵白を切るように 30 回ほど混ぜて、溶きほぐす。
  - ②フライパンに油を入れ、火にかける。フライパンが熱くなったら油をなじませたら、強めの中火にして、一気に卵を流しいれる。
  - ③30 回ほど木べらでかき混ぜ、半熟にする。
  - ④下記の通り作ったトマトライスを盛り、③の卵を、トマトライスを覆うようにかける。
  - ⑤トマトケチャップで模様をかいてできあがり。  
《トマトライス》
- ①米は洗ってざるに上げ、30 分以上おく。ベーコンは 1cm 角に切る。玉ねぎはみじん切り、にんじんはすりおろす。マッシュルームは水気を切る。
  - ②ボールにトマト缶、ソース、水を入れてよく混ぜ合わせる。
  - ③炊飯器の内がまに米を入れ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを全体に広げるようにのせる。②を注ぎ入れて普通に炊く。
  - ④炊き上がったら、底からさっくりと混ぜる。

# 野菜ごろごろスープ

## ●材料<親子1組(2人)分> ●作り方

じゃがいも	小1/2個(50g)	①じゃがいもは皮をむいて5mm厚さのいちょう切りに
ブロッコリー	中1/5個(50g)	する。ブロッコリーは子房に切り1cm角ほどの、ざく
スープの素	小さじ1(3g)	切りにする。
水	1カップ(200g)	②なべに①と水とスープの素を入れ、じゃがいもとブロッ
こしょう	少々	コリーが柔らかくなるまで煮る。
		③好みで、こしょうをかける。

## りんごの皮をむいてみよう

## ●材料<親子1組(2人)分> ●作り方

りんご	小1個(100g)	①りんごは皮をむいて、種を除き、くし切りにする。
-----	-----------	--------------------------

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
子一人あたり(米50g)	500kcal	14.1kcal	18.7g	57mg	1.6g
親一人あたり(米75g)	688kcal	22.7kcal	32.6g	82mg	2.6g

## 食事の目安

年齢		エネルギー	Ca
<b>3~5歳</b> (活動量普通)	男児	1300kcal/日	600mg/日
	女児	1250kcal/日	550mg/日
<b>6~7歳</b> (活動量普通)	男児	1550kcal/日	600mg/日
	女児	1450kcal/日	550mg/日
<b>18~49歳</b> (活動量普通)	男性	2650kcal/日	650~800mg/日
	女性	1950~2000kcal/日	650mg/日