

子どもと楽しくクッキング

筑波研究学園専門学校こども未来学科
管理栄養士 平山麻理子先生考案レシピ

一緒に作ろう！～小学校低学年向け～

- ☆ 調味料を計らないのが簡単で楽しい！
- ☆ 切り方にこだわらない！
(ふぞろいでも、細かくても大丈夫！)
- ☆ アレンジが楽しい！

【献立1食分】

エネルギー524kcal, タンパク質26.1g
脂質4.6g, カルシウム230mg, 塩分1.6g

フルーツ巾着

チーズ竹輪
ロール

簡単オムレツパン



まぜまぜ
作ろう！

簡単オムレツパン

【作り方】

- ①食パンは、中身を四角にくり抜く。卵は割りほぐし、ハムとピーマンのみじん切りを混ぜておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、②耳付きのパンをのせ、中央に①の卵液を入れる。③チーズと切ったパンをのせ軽く押す。④残りのバターを入れ、裏返しにして反対の面も焼く。

【材料2人分】

食パン6枚切り…2枚
卵M……………2個
ハムスライス…2枚
スライスチーズ…2枚
ピーマン……………1/4個
バター……………小さじ1



【栄養価1人分】

エネルギー 356kcal
タンパク質 17.9g
脂質 17.3g
カルシウム 159mg
塩分 1.4g

クルクル
作ろう！

チーズ竹輪ロール

【作り方】

- ①豚肉にしそをのせ、チーズを入れた竹輪を芯にして、きつめに巻く。
- ②フライパンに油をひき、①の巻き終わりを下にして焼く。全体に焼き色がついたら取り出し、斜めに切り、盛りつける。
- ③ブロッコリーを小房に分け、塩ゆでする。プチトマトは十字に切り目を入れ、コーンを1粒のせる。

【材料2人分】

豚ロース薄切り…2枚
竹輪……………1本
プロセスチーズ…1個
青じそ……………1枚
ブロッコリー…4房
プチトマト…2個
コーン……………2粒
サラダ油……………適量



【栄養価1人分】

エネルギー 115kcal
タンパク質 8.1g
脂質 7.3g
カルシウム 68mg
塩分 0.2g

カラフルに
作ろう！

フルーツ巾着

【材料2人分】

黄桃……………小さじ1
パイナップル…小さじ1
ブルーベリー…適量
寒天……………0.5g
リンゴジュース…150ml
砂糖……………小さじ1

【作り方】

- ①黄桃とパイナップルの缶詰は水気を切り、小さな角切りにする。
- ②鍋にリンゴジュースと砂糖と寒天を入れ、火にかける。2分沸騰させて火を止める。
- ③お椀にラップをしき、フルーツと②を入れる。こぼれないように輪ゴムで閉じ、粗熱をとる。
- ④冷蔵庫に入れて冷やし固める。

【栄養価1人分】

エネルギー 53kcal
タンパク質 0.1g
カルシウム 3mg

茨城県

茨城県立健康プラザ

(公財)茨城県総合健診協会

食生活改善推進員エキスパート研修会(食育編)H30

●お弁当を自分で作ってみよう！～高校生向け～

からだ・心・くらし・環境に健康な1食

「3・1・2弁当箱法」

©NPO法人 食生態学実践フォーラムより



3 : 1 : 2
主食 主菜 副菜

おかかご飯で
旨味をアップ!

ごはん

【材料1人分】

ごはん……………250g
こま……………小さじ1
ゆかり……………小さじ1/2
焼きのり…1/8枚
おかか……………小袋1/3
醤油……………小さじ1/4

【作り方】

- お弁当箱の下半分にご飯を詰めてかつお節を散らしのりをのせ、醤油をたらす。
- ①の上に、残りのご飯をかぶせて、こまとゆかりをかける。

【栄養価1人分】

エネルギー 423kcal
タンパク質 8.1g
脂質 2.6g
カルシウム 43mg
塩分 0.8g

つくね焼

ルンピア

アボカド
グラタン



【献立1食分】

エネルギー788kcal, タンパク質23.7g
脂質22.1g, カルシウム149mg, 塩分1.9g

友達に
自慢できる味!

簡単ルンピア (フィリピンの春巻き)



【材料2人分】

豚ひき肉……………大さじ1強
人参小……………1/3本
玉ねぎ小……………1/3個
春巻きの皮 ……1枚
焼き肉のタレ…小さじ2
小麦粉……………少々
揚げ油……………適宜
リーフレタス…適宜
プチトマト……………4個
ブロッコリー小房…4個
マヨネーズ……………小さじ2
カレー粉……………少々



【作り方】

- ポリ袋にひき肉、人参のみじん切り、玉ねぎのみじん切り、焼き肉のたれを入れ、よく混ぜる。
- 春巻きの皮を三角形になるよう対角線上に半分に切る。ポリ袋の底の片側の角を2cm切り、中からひき肉を棒状に押し出す。細長く春巻きを包み、水溶き小麦粉で糊を作り、とじ、ひたひたの油で揚げる。(オーブントースターで焼いても良い)
- レタスとミニトマト、茹でたブロッコリーに、カレー粉とマヨネーズを混ぜたものを添える。



【栄養価1人分】

エネルギー 207kcal
タンパク質 7.7g
脂質 6.7g
カルシウム 41mg
塩分 0.7g

簡単
美味しい!

アボカドグラタン

【材料2人分】

アボカド……………1個
ピザチーズ…大さじ3
スライスハム…1/2枚
コショウ……………少々

【作り方】

- アボカドを半分に割り、種をとる。刻んだアボカドとハムを混ぜ、アルミカップに入れ、チーズをのせて、オーブントースターで10分焼く。
- 焼き上がったらコショウをかける。

【栄養価1人分】

エネルギー 100kcal
タンパク質 3.7g
脂質 9g
カルシウム 59mg
塩分 0.1g

郷土料理を
作ってみよう!

れんこんのつくね焼

【材料2人分】

れんこん5mm幅……………4枚
木綿豆腐小パック…1/8パック
鶏ひき肉……………大さじ2
山芋……………小さじ2
油……………適宜
調味料A
おろし生姜…少々
塩……………小さじ1
酒……………小さじ1
片栗粉…小さじ2

【作り方】

- 豆腐、ひき肉、調味料A、おろした山芋を良く混ぜ、約5mmにスライスして片栗粉を両面まぶしたレンコンにはさむ。
- フライパンに油をひき、1を入れ蓋をして、両面焼き色がつき、肉に火が通るまで焼く。



【栄養価1人分】

エネルギー 58kcal
タンパク質 4.2g
脂質 3.8g
カルシウム 6mg
塩分 0.3g