



太子町いずみ会の子どもにおすすめ！レシピ①



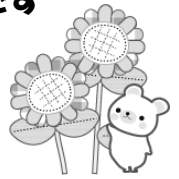
献立は、 4人分です

1、とうもろこしご飯

材 料	分量
米	2合
とうもろこし	1/2本(100g)
A 酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
だし昆布	5cm角

作り方

- ① 米は洗って水気をきっておく。
- ② とうもろこしは包丁で実をそぎとる。
- ③ 炊飯器に米を入れ、酒、塩を入れて軽く混ぜ、水を2合のメモリまで入れる。だし昆布、とうもろこしを入れて普通に炊く。



1人分 エネルギー 297kcal たんぱく質5.5g 脂質1.1g 塩分0.3g

とうもろこしは缶詰でもOKです☆



2、夏野菜の豆腐ピザ

材 料	分量
木綿豆腐	1丁(300g)
トマト	1個
ピーマン	1個
なす	1/2本
ベーコン	2枚
ピザ用チーズ	60g
<ピザソース>	
トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/3

作り方

- ① オーブンを200℃に予熱しておく。天板にクッキングシートを敷いておく。ピザソースの材料を混ぜておく。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせてしっかり水切りする。
- ③ トマトは半分に切って5mmの厚さに切る。ベーコンは長さ5mmに切る。ピーマンはせん切りにする。なすは半月切りにして水にさらしておく。
- ④ 豆腐を厚さ1/3に切り、クッキングシートの上に並べる。ピザソースをぬり、ベーコン、トマト、ピーマン、水気を切ったなすをのせる。
- ⑤ ピザ用チーズをふりかけ、200℃のオーブンで20分焼く。

1人分 エネルギー 143kcal たんぱく質10.3g 脂質8.2g 塩分1.1g

豆腐はしっかり水切りしないと、焼いている途中に水分がでてくるので注意しましょう！

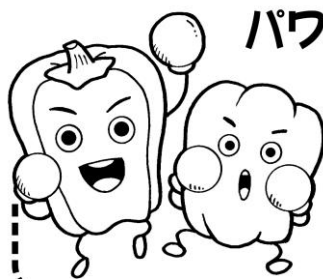


3、おくらのマヨポン和え

材 料	分量
おくら	10本
にんじん	1/2本
ちくわ	2本
A マヨネーズ	大さじ1
ポン酢	大さじ1/2
すりごま	大さじ1

作り方

- ① にんじんはイチヨウ切りにしてさっとゆでて水気を切っておく。おくらもさっとゆで、斜め切りする。ちくわは縦半分に切り、斜め切りにする。
- ② Aをボウルに入れて混ぜ、①を入れて和える。



パワフルピーマンくんを食べよう

ほくのが、キラっていう人がたくさんいるのは、さみしいなあ～。
かぜのばい菌をやっつけたり、肌が元気になるビタミンCはいちごちゃんよりも多いんだよー!! ほくのことを好きな人もキラな人も、もっといっぱい食べてね。

1人分 エネルギー 67kcal たんぱく質3.0g 脂質3.8g 塩分0.4g

4、きゅうりの冷製スーフ

材 料	分量
きゅうり	2本
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	小さじ2
水	1カップ
固形コンソメ	1/2個
牛乳	1カップ
塩こしょう	少々

作り方

- ① きゅうりは乱切りに、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎが透き通るまで炒める。きゅうりを入れて少ししんなりするまで炒める。
- ③ 水、固形コンソメを入れて、沸騰したら弱火にして10分程度煮る。粗熱をとり、ミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に戻し、牛乳を入れ、塩こしょうで味を整える。食べる直前まで冷蔵庫に冷やしておく。

1人分 エネルギー 70kcal たんぱく質2.5g 脂質4.0g 塩分0.8g



5、かぼちゃプリン

材 料	分量
かぼちゃ	200g
砂糖	40g
牛乳	240cc
ゼラチン	4g
バニラエッセンス	2滴程度

作り方

- ① ゼラチンは大さじ2の水にふり入れてふやかす。
- ② かぼちゃは皮と種を取り除き、鍋に入れてかぶるくらいの水を入れて火にかける。スーッと竹串が通るくらい柔らかくなったら、ザルにあげ水気を切る。熱いうちになめらかになるまでつぶす。
- ③ 鍋に牛乳、砂糖を入れて火にかけ沸騰したら火からおろして①を加えてよく混ぜる。ゼラチンが溶けたら、②を加えてかぼちゃが溶け込むまで更に混ぜる。
- ④ ③をこしながらボウルに入れ、バニラエッセンスを加える。ボウルごと氷水に当て、プリン液にゆるいとろみがつくまで時々混ぜながら冷やす。カップに流し入れて冷蔵庫で約1時間冷やし固める。

1人分 エネルギー 121kcal たんぱく質3.5g 脂質2.0g 塩分0g

水分補給について

私たちの体の65～70%は水分です。大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こすことがあります。

熱中症とは、日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、適度な水分補給が欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに水分補給するようにしましょう。



水 分 補 給

どんなものを
飲めばいいの？

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

飲みすぎに注意！

ペットボトル入り
甘い清涼飲料



夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。

