

食育通信 ぱくぱく

令和 7 年 9 月 1 0 日

昭和北小学校 栄養教諭

夏休み親子料理教室を実施しました♪

防災をテーマにした親子料理教室を実施しました。子どもたちが主となり調理を行いました。缶詰や乾物などを使った簡単に作ることができるメニューなので、ぜひお家でも作ってみてください。



～レシピ～

ごはん

材料	(6人分)
・米(無洗米)	4合(600g)
・水	960ml

電気が止まって炊飯器が使えなくても、カセットコンロとガスボンベの備えがあれば、いざという時にご飯がたけます。

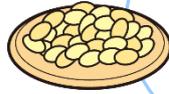
災害の時は水が手に入りにくいので無洗米がおすすめですが、なければ普通の米でよいです。

作り方



1. カセットコンロの上に鍋をおき、鍋の中に分量の米と水を入れ 30 分浸水させる。
2. ふたをして強火にかける。8 分後、ぶくぶくしてきたら弱火にする。
3. 弱火にして 10 分たったら、ふたを開けて水分の量を確認する。まだ水分が残っていたら、ふたをして、さらに 2 分弱火にかける。
4. 水分がなくなりかけたら火を止め、ふたをしたまま 10 分むらす。
5. しゃもじで混ぜ、出来上がり。

栄養たっぷり豆な丼の具



2年前に本校の児童が考え、ひろしま給食に選ばれたレシピ。給食でも出しています。

材料 (6人分)

・豚ひき肉	350g
・にんにく	少量
・唐辛子粉	少量
・油	少量
・大豆(ドライパック)	120g
・ほうれん草	1袋
・砂糖	大さじ2
・ナンプラー	大さじ2
・薄口醤油	大さじ2

作り方

1. フライパンに油をしき、にんにくを入れ火にかける。
2. ひき肉を入れ炒める。
3. ほうれん草は水でしっかり洗い、キッチンばさみで1cm幅に切り炒める。
4. 大豆を入れ、調味料を加え炒めたら完成。



切干大根のサラダ



保存食を使ったレシピです♪切干大根は、食物繊維やカルシウムを多く含んでいます。

材料 (6人分)

・切干大根	30g
・ツナ缶	1缶
・コーン缶	1缶
・きゅうり	1本
・合わせ酢	大さじ2
・醤油	小さじ1
・ごま油	小さじ1
・すりごま	小さじ1

作り方

- 1 切干大根は洗い、水に10分つける。
- 2 きゅうりはスライサーで切り、塩もみする。
- 3 きゅうり、ツナ、切干大根はしっかり絞り水気をとる。
- 4 ボウルにすべての材料と調味料を入れ完成。

フルーツポンチ



材料 (6人分)

・みかん缶	200g
・桃缶	200g
・サイダー	500ml

作り方

- 1 フルーツの缶詰を開け、皿に入れる。
- 2 サイダーを入れ完成。