

# おやこでわくわく食育教室

## ～デコ★おしずしをつくろう！～

こどたん+2022 ZOOM生配信レシピ (2/27 14:30～)

このレシピは、茅ヶ崎市食生活改善推進団体\*が作成したレシピです！

### デコ★おしずし (6個分)

※ツナ缶を1缶使用する6個分のレシピを記載させていただきました。

お米	2合	【いりたまご】	
水	360ml	卵	2個
すし酢	酢	大さじ3	【ツナそぼろ】
	砂糖	大さじ1	
	塩	小さじ1/8	
にんじん	輪切り6枚	ツナフレーク (油煮缶詰)	1缶
きぬさや	6枚	砂糖	大さじ1
スライスチーズ	3枚	しょう油	大さじ1
		みりん	大さじ1/2
		酒	大さじ1/2

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
(いりたまご1個分)	264 kcal	7.6 g	4.7 g	16 g	0.9 g	0.7 g
(スライスチーズ1個分)	304 kcal	10.1 g	8.3 g	134 g	0.7 g	1.2 g

- 1 お米を分量の水で炊く。ごはんにすし酢を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜ、すし飯をつくる。
- 2 にんじん (茹でる前に型抜きをする) ときぬさやを茹でる。きぬさやはななめ半分に切る。
- 3 【いりたまご】 卵をよくほぐし、調味料を加えて、湯せんでいりたまごにする。
- 4 【ツナそぼろ】 ツナフレーク缶は、汁の半分を捨てる。鍋に入れて調味料を加え、弱火にかけ、葉ばし4～5本で混ぜながらそぼろを作る。(鍋底を時々ぬれ布巾にあてながらよく煎り、水分をとばす)
- 5 豆腐の空きパックにラップをしき、底ににんじんときぬさやをバランス良く置く。その他の具とすし飯を図のように重ねてつめ、上から押す。
- 6 5をひっくり返してパックをはずし、ラップを取り除く。

↓ (上から押す) ↓
すし飯
ツナそぼろ
すし飯
いりたまご又はスライスチーズ
にんじん、きぬさや



# 大根のうすくず汁（6杯分）

大根	250 g	だし汁	900m l
にんじん	80 g	A	塩 小さじ1
生しいたけ	3枚		みりん 大さじ1
とりひき肉	50 g	おろししょうが	1かけ分
酒	大さじ1	片栗粉	大さじ1
グリーンピース	30 g	水	大さじ1

栄養価 (1杯分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
	48 kcal	2.5 g	0 g	16 g	0.3 g	1 g

- 1 大根、にんじん、生しいたけを1 cm角に切る。
- 2 鶏ひき肉に酒をまぶしてほぐしておく。
- 3 鍋にだし汁と1を入れて、煮たら、火を弱め、5～6分煮て、Aと2の鶏ひき肉を加える。
- 4 野菜が柔らかくなったら、おろししょうがとグリーンピースを加え、水とき片栗粉でとろみをつける。
- 5 器に盛りつける。

参考■1日の食事摂取基準

	男性							女性						
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分	
3～5歳	1300 kcal	25 g	摂取エネルギーの 20%以上 30%未満	600 mg	5.5 mg	3.5g未満		3～5歳	1250 kcal	25 g	摂取エネルギーの 20%以上 30%未満	550 mg	5.5 mg	3.5g未満
6～7歳	1550 kcal	30 g		4.5g未満		6～7歳	1450 kcal	30 g	4.5g未満					
8～9歳	1850 kcal	40 g		650 mg	7.0 mg	5.0g未満	8～9歳	1700 kcal	40 g	5.0g未満				
10～11歳	2250 kcal	45 g		700 mg	8.5 mg	6.0g未満	10～11歳	2100 kcal	50 g	6.0g未満				
12～14歳	2600 kcal	60 g		1000 mg	10.0 mg	7.0未満	12～14歳	2400 kcal	55 g	7.0未満				
15～17歳	2800 kcal	65 g		800 mg	7.5 mg	7.6g未満	15～17歳	2300 kcal	50 g	800 mg		8.5 (12.0) mg		
18～29歳	2650 kcal			750 mg			7.0 mg	6.5 (10.5) mg						
30～49歳	2700 kcal			700 mg			7.0 mg	6.5 (11.0) mg						
50～64歳	2600 kcal			700 mg			7.0 mg	6.0 mg						
65～74歳	2400 kcal			700 mg			7.0 mg	6.0 mg						
75歳以上	2100 kcal	60 g	700 mg	7.0 mg	75歳以上	1650 kcal	600 mg	6.0 mg						

\* ( )内は月経ありの場合

## \*茅ヶ崎市食生活改善推進団体ってなに？

おいしく！たのしく！健康に！ピンクのエプロンを目印に、市の食生活改善や食育推進を目指して活動しています。新型コロナウイルス感染症の影響で中止となっていますが、公民館での料理教室等を通して地域の健康づくりを行っています。昨年度もこどたんに参加し、うどんdeお好み焼きを紹介しました！

昨年度のレシピはこちらの二次元バーコードから確認できます！



## 茅ヶ崎市食生活改善推進団体に活動したい保護者の方へ

市の主催する「ちがさき健康づくり講座」を受け、修了した方が入会することができます。

令和4年度は講座の再開を予定しています！

詳細は、茅ヶ崎市保健所健康増進課 健康づくり担当（0467-38-3331）までお問い合わせください。