



今月の料理 | おにぎらず

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ㊸

にぎらないおにぎり「おにぎらず」

食育をテーマに親子で作れる簡単料理を隔月で紹介しています。
幼児期から食べものをバランスよく食べるため、さまざまな知識を身につけることが必要です。親子で一緒に料理を作って、食べることを通して「食」を楽しむ気持ちや食べもの大切さを育みましょう。

【材料：2コずつ3種類分】

《共通》

ご飯・・・100g×6 焼き海苔・・・6枚
塩・・・少々

《焼肉+キンピラ》

レタス・・・20g うす切り豚肉・・・80g
焼肉のタレ・・・小さじ2
きんぴらごぼう・・・40g

【作り方】

《具：焼肉+キンピラ》

- 1 レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- 2 豚肉を焼肉のたれにからめてから、フライパンで油をひかずに焼く。

《具：納豆+おかかほうれん草+チーズ》

ほうれん草を茹でて、1cm幅に切り、水気をしっかり絞る。かつお節としょうゆで和える。

《具：にんじんシリシリ+アスパラ》

- 1 せん切りにしたにんじんとツナを油で炒める。酒を加えてさらに炒め、にんじんがしんなりしたら、しょうゆで味付けし、溶き卵でとじる。
- 2 アスパラは長さを4等分に切り、茹でる。

《おにぎらずの作り方》

- 1 ラップの上に焼き海苔をのせ、角が手前にくるように置き、全体に塩少々をふる。
- 2 ご飯の半量を海苔の真ん中におき、10cm四方に広げる。
- 3 ご飯の上に具を順にのせ、その上に残りのご飯をのせて、具がかくれるようにのばす。塩少々をふる。
- 4 ラップごとのりを持ち上げて左右を包み、手前と奥も同様にしてラップで包む。
- 5 海苔がご飯になじむように包み終わりを下にして少しおいてから、ラップごと半分に切る。

《納豆+おかかほうれん草+チーズ》

スライスチーズ・・・2枚
ひきわり納豆・・・1パック

納豆のタレ・・・少々

ほうれん草・・・30g

かつお節・・・1g しょうゆ・・・少々

《にんじんシリシリ+アスパラ》

にんじん・・・50g ツナ缶・・・15g

油・・・小さじ1 酒・・・大さじ1/2

しょうゆ・・・小さじ1/2~1 卵・・・1コ

グリーンアスパラ・・・3本

マヨネーズ・・・少々

毎年6月は「食育月間」です。全国全体で食育を推進していくために定められており、全国各地で様々なイベントなどが開催されています。また、6月は運動会シーズンでもあり、普段はなかなか会えないおじいちゃんやおばあちゃんと一緒にお弁当を食べるのも楽しみの一つですね。朝早くからのお弁当づくりは大変だとは思いますが、食に関する楽しい体験をまた一つ増やしてあげてください。

今回はにぎらないおにぎり「おにぎらず」を作ってもらいました。ごはんと具を積み重ねて海苔で包むだけなので、とっても簡単です。おにぎりより具がたくさん入れられるのでお子さんの好きな物と一緒に野菜も組み合わせられます。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



かける 村上 駈くん(4) / ちほる 村上 千晴ちゃん(2)

お母さんが台所につくといつも傍で料理の手伝いをしたがる千晴ちゃん。駈くんはままとの包丁しか使ったことがなかったですが、今回は本物の包丁を使って初の料理作りです。ふたりともお母さん、栄養士さんの手を借りて上手に包丁をさばっていました。出来上がったおにぎらずはなかなかの仕上がります。試食タイムになり千晴ちゃんが作った普段は苦手な青物、納豆で作ったおにぎらずを美味しく食べる姿を見てお母さんはびっくりしていました。駈くんも出来栄をみて上手くできたと嬉しそうにしていました。

チャレンジしたい親子を募集中！

内容 ▶ 親子で一緒に料理を作り、試食。「食」について学ぶ。

対象 ▶ 町内在住の小学生以下のお子さん(きょうだいも可)とその親