

こどもレストラン4・5・6

毎月19日は「食育の日」です

令和 6年
10:00~12:30 宇都宮市保健セン

メニュー

- ☆ミートドリア
- ☆サラダ
- ☆ヨーグルトグラノーラ



保健センター
公式キッチン



【1食分の栄養価】

エネルギー617Kcal/たんぱく質25.3g/脂質23.8g/炭水化物82.6g/塩分2.1g



🌸 ミートドリア 🌸

★作り方★

🍷材料	分量(親子1組分)
ご飯	300g
ターメリック	0.5g
合挽肉	70g
玉ねぎ	40g
カットトマト缶	60g
大豆水煮	20g
サラダ油	3g
コンソメ	1g
塩	1g
こしょう	0.01g
ホワイトソース	70g
牛乳	40g
粉チーズ	4g
粉パセリ	0.5g

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②大豆水煮をあらみじん切りにする。
- ③フライパンに油をいれ玉ねぎをいれ炒める。
- ④③に合挽肉を入れて炒め、その後②をいれ炒める。
- ⑤④にコンソメ、塩、こしょうを入れる。
- ⑥鍋にホワイトソースと牛乳を入れ、火にかけのぼす。
- ⑦グラタン皿にターメリックライスをしき、まわりにホワイトソースをしき、真ん中にミートソースを盛り付ける。
- ⑧粉チーズをミートソースの上に振りかけ、220度のオーブンで焦げ目がうっすらつくまで焼く。

※おとな こども 同量

エネルギー：408cal

やってみよう♪

- 大豆やたまねぎを切ってみよう。
- 材料を炒めてみよう。
- ミートソースやホワイトソースをご飯





サラダ



★作り方★

🕒 材料	分量 (親子1組分)
レタス	30
ツナ缶	40
ミニトマト	30
きゅうり	20
たまご	50
牛乳	7
マヨネーズ	12
粉チーズ	2
レモン汁	3
おろしにんにく	2
塩	0.5
こしょう	0.02

※おとな こども 同量

- ①卵を鍋にいれひにかけ、10分ゆでる。
- ②野菜を洗う。
- ③レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ④ミニトマトを半分に切る。
- ⑤きゅうりを斜め薄切りにする。
- ⑥ゆで卵が出来上がったら殻をむく。
- ⑦牛乳、マヨネーズ、粉チーズ、レモン汁、おろしにんにく、塩、こしょうをまぜる。
- ⑧野菜やたまごを盛り付け⑦をかける。

(エネルギー：104kcal
塩分 : 0.6g)



やってみよう♪

- ゆでたまごを作ってみよう。
- 野菜を切ってみよう。

ヨーグルトグラノーラ

★作り方★

🕒 材料	分量 (親子1組分)
ヨーグルト	120g
グラノーラ	20g
バナナ	40g
ベリーミックス	20g

※おとな, こども 同量

(エネルギー
105 kcal
塩分
0.1 g)



やってみよう♪

- バナナを切ってみよう。
- 盛り付けをしてみよう。



子どもが楽しみながら食に興味を持つことも「食育」に繋がります。
食べることの楽しさや大切さを幼少期からしっかり体験させてあげましょう。