

【すくすくファミリー教室～おやつ＆ごはんコース】

令和6年7月5日(金) 鈴鹿市保健センター

《簡単手作りしゅうまい》

蒸し器がなくても、家で手作りしゅうまい～フライパンで野菜と一緒に蒸します～

材料	大人2人+子ども1人分
豚ひき肉	250g
玉ねぎ	50g
片栗粉	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ・みりん	各大さじ1/2
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
しゅうまいの皮	15枚
キャベツ	150g
もやし	100g
コーン	適量
水	100cc

子ども1人分 カロリー 106kcal, 塩分 0.2g

【作り方】

- ①キャベツは1cmくらいのざく切りにする。もやしは洗しておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶしておく。
- ③ボウルに肉とAを入れて粘り気が出るまでしっかりと混ぜ、②を入れ、さらに混ぜる。15こ分に分ける。
- ④しゅうまいの皮に③をのせ、形を整えて、上にコーンをのせる。
- ⑤大きめのフライパンに①の野菜を敷き詰め、④をくっつかないように並べる。フライパンの縁から100ccの水を入れ中火にかける。
- ⑥沸騰したら蓋をして10分程蒸す。



ポイント

下に敷いた野菜にしゅうまいの肉汁がしみ、美味しいです。
大人の方には酢しょうゆや、からししょうゆを添えてください。
市販の冷凍しゅうまいも同じように調理できます。

《お肉と野菜のヨーグルトサラダ》

バナナの甘味でヨーグルトの酸味が抑えられて食べやすい

材料	大人2人+子ども1人分
鶏ささみ	45g
酒	小さじ1
塩	少々
バナナ	45g
トマト(皮・種を取り除く)	45g
きゅうり(皮はむく)	20g
プレーンヨーグルト	大さじ3
マヨネーズ	小さじ1・1/2

子ども1人分 カロリー 34kcal, 塩分 0.0g

【作り方】

- ①ささみはフォークで2～3か所刺してから耐熱皿に入れ、塩と酒をまぶす。
- ②ふんわりラップをしてレンジで加熱する。(600w、1分)
- ③レンジ後、あら熱が取れたら細かくほぐす。
- ④バナナ、トマト、きゅうりは食べやすい角切りにする
- ⑤ヨーグルトにマヨネーズを加え、③④を和える。



ポイント

鶏ささみは、市販のサラダチキンでも代用可能です。
きゅうりの皮をむくと小さなお子さんでも食べやすい✧



《ころころ野菜の豆乳みそスープ》

季節のやさいをいろいろ入れて作ってね

材料	大人2人+子ども1人分
じゃがいも	80g
玉ねぎ	50g
にんじん	30g
キャベツ	30g
ブロッコリー	15g
水	400cc
無調整豆乳	200cc
みそ	10g
和風だし(顆粒)	小さじ1/2
バター	5g

子ども1人分 カロリー 52kcal, 塩分 0.4g

【作り方】

- ①じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、キャベツは7mm角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋に水を入れ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを入れ、中火にかける。
- ③沸騰したらキャベツと和風だしを入れ、蓋をして野菜が柔らかくなったら、ブロッコリーを入れる。
- ④豆乳でみそを溶き、③に入れ、鍋の周りがふつふつしてきたら、火を止める。
- ⑤バターを入れて、少し冷ましてから器に盛る。



ポイント

豆乳は、牛乳でも代用可能です。
バターを入れるとコクが出て、みその量が少なくても美味しいです。
豆乳を入れてからは沸騰させないように注意しましょう。



《牛乳寒天のフルーツソースかけ》

2層になって牛乳寒天がかわいくなります

材料	大人2人+子ども1人分
粉寒天	2g
牛乳	200cc
水	50cc
缶詰めのシロップ	50cc
缶詰め(黄桃)	80g

子ども1人分 カロリー 43kcal, 塩分 0.1g

【作り方】

- ①フルーツは小さく角切りにするか、つぶしてソースを作る。牛乳は常温においておく。
- ②鍋に水、缶詰めシロップ、粉寒天を入れ、よくかき混ぜ、中火にかける。
- ③木べら(ゴムベラ)でかき混ぜながら、沸騰後弱火にして、さらに2分間加熱し、火を止める。
- ④③に牛乳を混ぜ、器に分ける。
- ⑤粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて固める。
- ⑥①のフルーツソースを上にかける。



ポイント

缶詰めシロップを使うので砂糖は、いりません。
季節のフルーツや、冷凍フルーツで手作りソースを添えると、楽しいです。
フルーツソースは、フードプロセッサーや、ハンドブレンダー等、お手持ちの物で作ってください。

