

【すくすくファミリー教室 ～おやつ&ごはんコース～】

令和6年9月10日(火) 鈴鹿市保健センター

★さば缶入りお好み焼き★（子ども4人分）（26cmフライパン2枚分）

材 料	子ども4人分
キャベツ	300 g
にんじん	30 g
コーン	100 g
小麦粉	100 g
サバ水煮缶	160 g (1缶)
しょうが	1 かけ
卵	2個
紅ショウガ	適宜（あれば）
お好み焼きソース	適宜
マヨネーズ	適宜
かつおぶし	適宜
塩	小さじ 1/4

1人分カロリー 320kcal

塩分量 2.0 g

【作り方】

- ①キャベツ、にんじんは千切りにして、塩小さじ1/4で軽くもんでおき、しょうがはすりおろす
- ②ごま油、お好み焼きソース、マヨネーズ以外の材料は全部ボールにに入れて混ぜ合わせる（サバ缶は汁ごと）
- ③フライパンを熱して、ごま油大さじ1を入れ、混ぜた材料の半分をフライパンに広げ、ふたをして5分ほど焼く
- ④ひっくり返して、ふたなしで5分ほど焼く
- ⑥出来上がったお好み焼きに、お好みでソース、マヨネーズ、かつおぶしをかける



★ほうれん草とにんじんのツナサラダ★（子ども4人分）

材 料	子ども4人分
ほうれん草	160 g
にんじん	30 g
ツナ油漬缶	1缶
白ごま	小さじ2
酢	小さじ2/3
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/3

1人分カロリー 27kcal

塩分量 0.4 g

【作り方】

- ①にんじんは細切り、ほうれん草は2～3cmに切り2分ほどゆで、水につけてあく抜きをし、水を切る
- ②ツナ缶は油を切る。酢、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ加熱する（レンジ500Wで20秒）
- ③全ての材料をあえる



★春雨入りわかめスープ★（子ども4人分）

材 料	子ども4人分
乾燥わかめ	2 g
春雨	30 g
かにかま	2本
水	600cc
固形スープの素	1個
卵	1個
水溶き片栗粉	片栗粉小さじ1/2 水 小さじ1

1人分カロリー 51kcal

塩分量 0.5 g

【作り方】

- ①鍋に600ccの水を沸かし、固形スープ、乾燥わかめ、もどした春雨、ほぐしたかにかまを入れる
- ②ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れた溶き卵を回し入れて火を止める



★おさつ蒸しパン★（6個分）

材 料	子ども4人分
ホットケーキ粉	100 g
さつまいも	65 g
バター	6 g
牛乳	60 g
黒ゴマ	適宜

1人分カロリー 67kcal

塩分量 0.1 g

【作り方】

- ①さつまいもは皮をつけたまま1cm角に切り水にさらしレンジで加熱する（600w 2分）
- ②バターは溶かし、材料を全て混ぜ、アルミカップに流し込む
- ③フライパンに1cmの水を張り、カップを並べてふたをし、沸騰したら弱火で15分ほど加熱する
- ④竹串などで刺して、生地がくっついてこなければ完成



鈴鹿市食生活改善推進協議会