

【すくすくファミリー教室 おやつ＆ごはんコース】

令和6年11月26日(火) 鈴鹿市保健センター

《鮭ときのこのホイル焼き》

材料	大人2人+子ども1人分
鮭(切り身)	2切れ
しめじ	50g
生しいたけ	50g
玉ねぎ	100g
マヨネーズ	大さじ1
みそ ①	大さじ1
砂糖	小さじ1
バター	10g
塩	少々

子ども1人分 カロリー100kcal 塩分 1.4g

【作り方】

- ①鮭の切り身に塩を振って5～10分置き、水気が出たらキッチンペーパーで拭きとる
- ②しめじは石づきを取り小房に分け、しいたけは5ミリ厚さに切り、玉ねぎはスライサーなどで薄切りにする
- ③アルミホイルにバターをぬり、玉ねぎ・鮭・しいたけ・しめじの順番で置く
- ④①の調味料を混ぜ合わせて鮭の表面に塗る
- ⑤アルミホイルの口をしっかりと閉じて、魚焼きグリルの場合は8分、オーブントースターの場合は10分焼く、フライパンで焼く場合は100ccの水を入れてふたをして蒸し焼きで10分で完成



ポイント

マヨネーズと味噌の味付けはお子さん向けのやさしい味になります。
魚は白身の魚の切り身ならタラなどでもよい！
野菜は玉ねぎのかわりにキャベツやもやしでもお子さんの好きな野菜で！
アルミホイルを開けた時のワクワク感がお子さんに喜ばれると思います。



《トリチーバーグ》

材料	大人2人+子ども1人分
鶏むねミンチ	200g
卵	1個
オクラ	50g
ピザチーズ	40g
マヨネーズ	大さじ1

子ども1人分 カロリー 132kcal 塩分 0.2g

【作り方】

- ①オクラをみじん切りにする
- ②厚手のビニール袋に鶏むねミンチ・卵・ピザチーズ・オクラ・マヨネーズを入れて揉む
- ③②の袋の片端を切り、火をつけてないフライパンの上にひと口大に絞り出す
- ④フライパンに火をつけて中火で5分、裏返して弱火にして5分焼いて完成



ポイント

オクラ以外の季節の野菜を使ったり、お子さんの苦手な野菜を細かく混ぜてもよい。
調理の際、肉を直接触ることなく手が汚れず手軽に作れる。
フライパンに油をひかなくてもマヨネーズに油が含まれているので大丈夫！
マヨネーズとチーズのやさしい味付けなので大人の方はソースなどの味を付け加えてもおいしい！



《ベーコンポテトパイ風春巻き》

材料	大人2人+子ども1人分
じゃがいも	240g(2個)
ベーコン	36g(2枚)
ブロッコリー	40g
小麦粉	大さじ3(27g)
春巻きの皮	7枚
バターかマーガリン	10g
牛乳	150cc
水	150cc
顆粒コンソメ	小さじ1.5(6g)
油	適宜

子ども1人分 カロリー140kcal 塩分 1.4g

【作り方】

- ①じゃがいもとベーコンは8ミリ角に切り、ブロッコリーはみじん切りにする
- ②耐熱ボウルに①と小麦粉を入れてよく絡める
- ③②にバター・牛乳・水・コンソメを入れてよく混ぜて、ボウルにラップをかけず電子レンジ600Wで6分加熱し、1度取り出してボウルの底からゴムベラでよく混ぜてさらに電子レンジで5分加熱し取り出してしっかりと冷ます
- ④春巻きの皮に7分の1の量ずつをのせて包み、春巻きの巻き終わりは水をつけて止める
- ⑤フライパンに油を深さ3ミリぐらい入れて、春巻きを並べて弱火で焼き途中から中火にしてこんがりしたら裏返し両面がこんがりしたら、皿に取り完成



ポイント

ブロッコリーのかわりにお子さんが苦手な野菜を入れて食べてもらうこともできますよ！
お子さんは手で持って食べられて手軽です。
春巻きの温めなおしはオーブントースターで！



《レンジで簡単ミルクブラマンジェ》

材料	大人2人+子ども1人分
牛乳	150cc
砂糖	大さじ1(9g)
コーンスターチ	大さじ1(6g)

子ども1人分 カロリー 30kcal 塩分 0g

【作り方】

- ①耐熱ボウルに牛乳・砂糖・コーンスターチを入れて泡立て器でよく混ぜる
- ②電子レンジ600Wで1分30秒加熱し、1度取り出してよく混ぜる
さらに電子レンジで30秒加熱、取り出してよく混ぜてあと30秒加熱する
- ③器に入れて冷ます(冷蔵庫に入れなくてもいい固まり具合になります)



ポイント

プルプル食感が寒天やゼラチンなどとはちがいます！
お子さんの好きな季節のフルーツを上にものせてもよい！
泡立て器のかわりにブレンダーを使うと手軽

