

# 親子でつくろう！ ～和食の基本～



## 〈 ごはん 〉

米 1 合 = 180ml = 150g

エネルギー 231kcal たんぱく質 4.0g  
食塩 0.g

### 【 作り方 】

- ① 米を量りボウルに入れる。
- ② ボウルにたっぷりの水を加え、手早く 2～3 回かき混ぜ、水を捨てる。
- ③ 水を入れ、手でかき混ぜるようにさっと洗い、水を捨てる。これを 3 回ほど繰り返す。  
※水が透明になるまでやらなくてもよい。
- ④ 炊飯器の釜に米をうつし、水を目盛りまで入れる。
- ⑤ 水に浸しておく。(夏は約 30 分、水温の低い冬は 2 時間)
- ⑥ 炊きあがったらごはんをほぐす。

米には、体を動かすときや頭を使うときのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。毎食、ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む主食をとりいれましょう。特に朝はエネルギーが欠乏しています。朝から主食をしっかり食べて、脳のエネルギーが不足しないようにしましょう。そして、集中力や記憶力を高めましょう。

## 〈 だし汁 〉

材料	
水	5 カップ
昆布 (10cm 角)	1 枚
かつお節	20g

### 【 作り方 】

- ① 水 5 カップに昆布 10cm 角 1 枚を入れて 30 分ほど置く。
- ② 火にかけて、沸騰直前に昆布をとり出す。
- ③ 沸騰してきたら、かつお節 20g を入れ、すぐ火を止める。
- ④ かつお節がすべて沈んだら、ザルに軽くぬらしたキッチンペーパーを敷き、こす。

※えぐみが出てしまうので、キッチンペーパーは絞らない。

## 〈 味噌汁 〉

材料 (2 人分)	
玉ねぎ	60g
長ねぎ	3cm
カットわかめ	1g
味噌	大さじ 1
だし汁	300cc

### 【 作り方 】

- ① 玉ねぎは薄切り、長ねぎは小口切り、カットわかめは水でもどす。
- ② だし汁を沸かし、玉ねぎを入れる。1～2 分ほど煮る。水気を切ったわかめを入れ、味噌を溶かし入れる。
- ③ 最後にねぎを入れ火を止める。

エネルギー 32kcal たんぱく質 1.6g  
食塩 1.2g



### 〈 なすの豚肉巻きレンジ蒸し 〉 【 作り方 】

材料（2人分）	
なす	2個
豚バラ薄切り肉	8枚
塩・こしょう	少々
A	
おろししょうが	1かけ分
白すりごま	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1/2
青しそ（千切り）	1枚
ミニトマト	4個

- ① なす2個は四つ割りにし、水にさっとさらして水気を切る。
- ② 豚バラ薄切り肉に塩こしょうをふり、なすを1切れずつびせ、巻く。
- ③ 耐熱皿に①の巻き終わりを下にして並べ、混ぜ合わせたAの調味料をかける。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ⑤ 青しそを上のにのせ、ミニトマトをそえる。

エネルギー240kcal たんぱく質 17.9g  
食塩 1.6g

肉には、筋肉や内臓、骨格形成などに必要な良質のたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、成長期に丈夫な体を作るために欠かせない栄養素です。

肉はレンジで簡単に調理することができるので、手軽においしい肉料理を食卓に取り入れて、たんぱく質を補いましょう。

### 〈 ピーマンの塩昆布あえ 〉 【 作り方 】

材料（2人分）	
ピーマン	5個
塩	ひとつまみ
塩昆布	3g
ごま油	小さじ1

- ① ピーマン5個は縦に細切りする。塩をふって軽くもむ。
- ② しんなりしたら塩昆布とごま油を加えて、20分ほどおいたら出来上がり。

エネルギー37kcal たんぱく質 1.0g  
食塩 0.6g

ピーマンは緑黄色野菜のひとつです。緑黄色野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれており、皮膚や目・粘膜を健康に保ったり、免疫機能を強化する働きがあります。かぜ予防や、さまざまな病気を防ぐことに役立ちます。

### 〈 きゅうりのヨーグルトサラダ 〉 【 作り方 】

材料（2人分）	
きゅうり	1本
A	
ヨーグルト(無糖)	大さじ4
おろしにんにく	少々
オリーブ油	大さじ1
砂糖	少々
塩	ひとつまみ

- ① きゅうりを縦半分に切って、種をスプーンで除く。3mm厚さに切り、塩（分量外）をふって軽くもみ、約3分おいて水気を絞る。
- ② ボウルにAの材料を混ぜ、きゅうりを加えて和える。

エネルギー51kcal たんぱく質 1.8g  
食塩 0.3g

