

管理栄養士

おすすめ♡



こどもが喜ぶ アイディアレシピ

お気軽！ワンプレートレシピ 編



茨城町子育て支援センター

☎ 029-291-0980

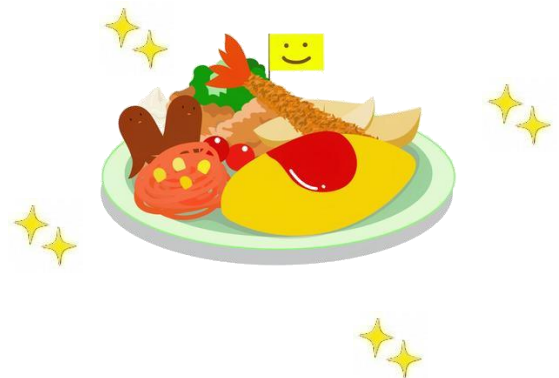
お手軽！ワンプレートレシピ

近年ご家庭でも活躍している、ワンプレート。
カフェでのランチみたいで、おしゃれですね。
活用している方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



【ワンプレートで食事をするメリット】

- 栄養バランスを意識しやすい
- 豪華に見える、特別感を感じる
- 食べる意欲がわく
- 食器の数が減るので、洗い物が楽になる



くわしく

解説！！



★主食・主菜・副菜をそろえましょう★



主食

ごはん、パン
めん類（うどん、
そば、スパゲッテ
ィ等）シリアルな
どを使った料理

力のもとになる



主菜

大豆製品（豆腐、
納豆等）、魚、卵、
肉、乳製品（牛乳、
チーズ、ヨーグル
ト）を使った料理

血・肉・骨になる



副菜

野菜、きのこ、
海藻などを
使った料理

調子を整える

★食事は「五感」のすべてを刺激します★

視覚：食材の色や形、できあがった料理の見た目

嗅覚：おいしそうな匂い

聴覚：料理を作るときの音や、食べるときの音、家族との楽しい会話

触覚：舌触りや、歯ごたえ

味覚：素材の味と調味料による味、料理と料理の味のバランス



【ワンプレートで食事をするときの注意点】

ワンプレートに盛りつけると、

- ① 食器を持たずに食べる習慣になりやすい
- ② 姿勢が悪くなりやすい とも言われています。



くわしく



解説！！



★盛りつけ方の工夫★



ワンプレートのみ

もしくは



ワンプレート

+

ごはんや汁物、デザートなどは別の食器に

例えば…

- 朝、昼、夕の時間帯で盛りつけ方を分ける
- 年齢で分ける など

★食えるときの姿勢★

お子さんにとって、無理のない範囲でやってみましょう。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつか
ないようにクッ
ションなどを入
れても

イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に



町の広報紙やホームページに『町管理栄養士の健康レシピ』を掲載しています！ぜひご覧ください。

茨城町 健康レシピ

検索



ワンプレートレシピのご紹介♪

お子さんの分量は、大人1人分の半分の量をめやすとして、
お子さんが食べられる量で調整してください。



朝ごはん向き



【しらすチーズトースト】(大人2人分)

食パン6枚切	4枚
しらす干し	40g
ピザ用チーズ	40g
青のり	適量

- ①食パン1枚につき、しらす干しとチーズを各10gずつのせて青のりをふる。
- ②オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いたあと、2等分に切る。

【スープ】(大人2人分)

もやし	40g
しめじ	30g
ハム	20g
水	300cc
中華だし顆粒	小さじ1強

- ①もやしはザルに入れて洗い、食べやすい長さに切る。
しめじは小房に分ける。
ハムは短冊切りにする。
- ②なべに水を入れて湯をわかし、沸騰したら中華だし顆粒を入れる。具材を入れて煮えたらできあがり。

【季節のくだもの】(大人2人分)

キウイフルーツ	1個
---------	----

- ①キウイフルーツは横半分に切り、スプーンで身をすくって食べやすくする。同じものをもう一つ作る。



トーストプレート

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
しらすチーズトースト	383	20.1	10.5	2.8
スープ	30	2.8	1.5	0.9
(季節のくだもの) キウイフルーツ	23	0.5	0	0
合計	436	23.4	12.0	3.7



トーストにしらすとチーズをのせるだけで簡単にできます。
しらすは上にチーズをのせると、食べこぼしの防止になります。
スープには野菜とたんぱく質を入れて、バランスを整えます。

パスタプレート



お昼ごはん向き



【ミートソース】(大人2人分)

A	スパゲッティ (乾)	200g
	あいびき肉	200g
	玉ねぎ	80g
	カットトマト缶	300g
	水	300cc
	ケチャップ	大さじ3
	ウスターソース	大さじ2
	にんにくチューブ	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	コンソメ顆粒	小さじ2
飾り	バター(有塩)	20g
	粉チーズ	適量
	パセリ(乾)	適量

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②大きめの耐熱容器にスパゲッティを半分に折り入れ、
①、あいびき肉、カットトマト缶、水、Aを入れて混ぜ合わせる。ラップをかけずに、電子レンジ600Wでスパゲッティの表示時間分加熱する。
- ③電子レンジから取り出し混ぜ合わせる。バターを加え、ラップをかけずに、再び電子レンジ600Wで4分加熱する。
※スパゲッティが硬いようであれば、さらに加熱する。
- ③器に盛り、お好みで粉チーズとパセリを散らしてできあがり。

【レタスときゅうりのサラダ】(大人2人分)

レタス	40g
きゅうり	30g
マヨネーズ	適量

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②きゅうりは、皮をピーラーでしま模様にむき、5mm幅の輪切りにする。
- ③①、②をお皿に盛り、マヨネーズを添える。

【季節のくだもの】(大人2人分)

りんご	1/2個
-----	------

- ①食べやすい大きさに切る。



パスタプレート

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ミートソース	614	28.8	30.2	4.1
レタスときゅうりのサラダ	31	0.1	1.5	0
(季節のくだもの) りんご	34	0.1	0.2	0
合計	679	29.0	31.9	4.1



ミートソースは、耐熱容器に材料をすべて入れて、電子レンジにかけるだけ。

組み合わせる副菜やデザートは、あっさり味がオススメです。



夜ごはん向き



【ひじきの五目混ぜごはん】（2合分・大人約4人分）

芽ひじき	10 g
にんじん	20 g
油あげ	1枚（30 g）
しいたけ	2個
枝豆（冷凍）	60 g （さやごと）
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
ほんだし	小さじ1
ごはん	2合分

①芽ひじきは水で戻す。ザルにあげて軽く洗い、水けをよく絞る。

にんじん、油あげ、しいたけは細かく刻む。

冷凍枝豆は解凍して、さやから出しておく。

②ボウルに、ごはん以外の材料をすべて入れる。ふんわりとラップをし、電子レンジ 600Wで2分加熱する。

③②にごはん2合分加えて、混ぜ込む。

【ごぼうつくね】（大人2人分）

ごぼう	50 g
鶏ひき肉	130 g
玉ねぎ	25 g
パン粉	大2小2
とき卵	8 g
片栗粉	小さじ1
酒	小さじ1
塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ2
焼き肉のたれ （市販品）	大2小2
うずらの卵 （水煮）	6個

A

①ごぼうは皮をこそげ、ピーラーで削り、1～2cmの長さに切る。水にさらして水けを絞る。

玉ねぎはみじん切りにする。

うずらの卵は横半分に切る。

②ボウルに鶏ひき肉、Aを入れて粘りが出るまで混ぜ、ごぼうを加えてさらに混ぜる。10等分にし空気を抜いて丸める。

③フライパンにサラダ油を中火で熱して②を並べ、2分ほど焼いてこんがりとしたら返し、ふたをして、弱火で2分ほど蒸し焼きにする。余分な脂をペーパータオルで拭き、焼肉のたれを加えてからめる。

④つくねとうずらの卵を一緒に盛りつける。

【ヨーグルトバナナ】（大人2人分）

ヨーグルト	80 g
バナナ	1/2本

①バナナは輪切り、もしくは半月切りにする。

②器にヨーグルトを入れ、バナナを添える。



ごはんプレート

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ひじきの五目混ぜごはん	311	7.5	3.7	0.6
ごぼうつくね	172	17.2	17.2	2.6
ヨーグルトバナナ	47	1.9	0.1	0.1
合計	530	26.6	21.0	3.3



混ぜごはんは具材を小さく切るので、お子さんが苦手なものを入れてアレンジしてもよいです。
つくねは小さいサイズにすることで、手づかみメニューに適しています。

