

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「親子で作る簡単レシピ」～

お子さんが家で過ごす時間が増える夏休み。夏休みの思い出作りに、お子さんと一緒に料理をしてみませんか。親子で一緒に楽しめるレシピを紹介します。

●夏休みを元気に過ごすためのポイント

①朝・昼・夜の食事をきちんと食べましょう

1日3食、バランスよくしっかり食べましょう。

特に朝ごはんは1日の活動のもとになるので欠かさず食べましょう。



②旬の野菜を食べましょう

夏の野菜は、体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富で、熱くなった体を冷やしてくれる効果があります。



③水分はこまめにとりましょう

のどが渇く前に水分補給を心がけましょう。

ただし、ジュースには砂糖が多く含まれているので飲みすぎないようにしましょう。



カラフルチャーハン

| 材料 | 4人分 |
|----------|-----------|
| ごはん | 520g |
| 卵 | 3個 |
| ウインナー | 6本 |
| 玉ねぎ | 170g |
| 赤パプリカ | 80g |
| 黄パプリカ | 80g |
| ピーマン | 80g |
| にんにく | 1かけ |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1強(4g) |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、パプリカとピーマンは1cm角に切る。ウインナーは1cm幅の斜め切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 卵を溶きほぐし、ごはんを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火で熱し、にんにくの香りがたったら①を加えて炒める。そこに③を加え、切るように混ぜながら炒める。
- ⑤ ごはんがほぐれたら、Aで味付けをし、器に盛り付ける。

栄養成分(1人分)
エネルギー 440Kcal
塩分 1.5g



ポイント📌

ごはんに溶き卵を加えることで、パラパラに仕上がります。

冷凍ごはんでもおいしくできます。

豆腐とヨーグルトのパンケーキ

| 材料 | 4人分 |
|------------|------|
| ホットケーキミックス | 150g |
| 絹ごし豆腐 | 150g |
| 卵 | 1個 |
| プレーンヨーグルト | 50g |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| ホイップクリーム | 80g |
| お好みのフルーツ | 適量 |

ポイント

豆腐とヨーグルトをいれることによって、しっとりもちもち食感に仕上がります。
お子さんと一緒にかわいく飾り付けしてみてください。

<作り方>

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、ラップをせず600Wの電子レンジで2分加熱し、水切りをする。
- ② ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまでつぶす。卵、ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加え、ダマにならないよう混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、余分な油はキッチンペーパーでふき取る。おたま1杯分を流し入れ、両面をきつね色になるまで焼く。同様に4枚焼く。
- ⑤ 放射線状に5等分に切り、星形になるよう器に並べる。フルーツを好きな大きさに切り、ホイップクリームと盛り付ける。

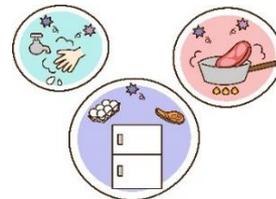
栄養成分（1人分）
エネルギー 406kcal
塩分 0.5g



ひとくちメモ



食中毒に注意しよう！
— 8月は「食品衛生月間」 —



食中毒予防の3原則

- 【菌をつけない】正しい手洗いを行い、調理器具・食器も清潔に保ちましょう。
- 【菌を増やさない】調理後の料理は早めに食べるようにし、保存するときは冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。
- 【菌をやっつける】ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱をしましょう。

～料理をする前は必ず手を洗いましょう！～



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

