

家族みんなが
おいしい!

パパもできる! カンタンレシピ

この料理、豪華でおいしそうでしょ? でもこれ、すごく簡単にできちゃうんです。子どもと一緒に食べられるレシピを、栄養士の先生のアドバイス付きでご紹介~!



アドバイスを
いただいた...
管理栄養士
磯野嘉代子さん



**栄養士から
ひと言**
汁物を追加すると
栄養バランスもバッチリ!

E
つぶす・
まぜるだけ!

B
使うのは...
オーブン
トースター
だけ!

A
使うのは...
炊飯器だけ!

D
ゆでるだけ!

A さつまいもご飯

材料(4人分)
米 2合
さつまいも 約150g
黒ごま 適量

- ①さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、水に5分さらしてアクを抜く。
- ②といだ米は、普通の水加減にし、①を乗せて炊く。
- ③盛りつけて黒ごまをふる。



D 温野菜

材料(4人分)
ブロッコリー 1株
人参 1本
じゃがいも 2個 }*

- ①※は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②沸騰した湯にひとつまみの塩を入れ、5分ゆでる。

**栄養士から
ひと言**
野菜を
バランスよく
食べましょう!

B アスパラの豚肉巻き

材料(4人分)
アスパラ 2束
豚薄切り肉 1パック
しょうゆ 適量
塩 ひとつまみ

- ①アスパラは下部の皮をむいて、ラップに包んでレンジで2分加熱。
- ②豚肉に塩をふり、①を巻く。
- ③②の巻き終わりを下にしてトースターで3~5分焼き、しょうゆをかける。

**栄養士から
ひと言**
アスパラを
人参やじゃがいも
にかえてもOK!

E バナナキャロットヨーグルト

材料(4人分)
バナナ 1本
人参 30g
プレーンヨーグルト 1/2カップ

- ①バナナとやわらかくゆでた人参をビニール袋に入れてつぶす。
- ②①をヨーグルトとまぜる。
※型抜きした人参を乗せるとかわいいよ!

**栄養士から
ひと言**
ヨーグルトなど、
乳製品は成長
盛りの子に食べ
てほしい!

C 白身魚のマヨネーズ焼き

材料(4人分)
白身魚 4切れ
塩 ひとつまみ
マヨネーズ 大さじ1
スライスチーズ 2枚

- ①魚に塩をふり5分おく。
- ②①の水けをふきホイルをかぶせトースターで5分焼く。
- ③②にマヨネーズを塗ってスライスチーズをのせ、さらにトースターで1~2分焼く。

**栄養士から
ひと言**
マヨネーズに
小さじ1の
牛乳を入れる
と塗りやすい!

覚えよう! 料理の基本

- ・料理の前にまず手洗い!
- ・生肉・魚を触った後は手をしっかり洗う!
- ・作業前にお湯を沸かして段取りよく!
- ・生肉・魚はよく火を通す!



子育て通信すくすく

2012年号 平成23年12月1日発行

企画・発行
板橋区子ども家庭支援センター

〒173-0015 板橋区栄町36-1
板橋区立グリーンホール3階

☎3579-2656 FAX3579-2659

✉kodomok@city.itabashi.tokyo.jp