

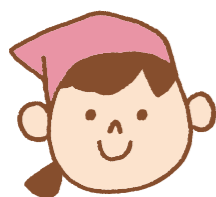
おうちでかんたん

いっしょにつくろう

すこやか わかなごはん



お手伝いをする前に



手を洗おう！



手には目に見えない細菌がいっぱいです。
調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう！

正しい手の洗い方

1

水で手をぬらした後、
石けんをつけ、手のひらを
よくこすります。



2

手のこうを洗います。



3

指のさきやつめの間を
洗います。



4

指の間を洗います。



5

親指を洗います。



6

手首を洗います。



石けんで洗い終わったら、
しっかり水で流し、
きれいに水分をふきとります。



お手伝いをする前に

調理道具のことを知ろう！



包丁



まな板



さいばし



ボウル



ざる



ピーラー



なべ



フライパン



泡だて器



小さじ
5cc

大さじ
15cc

計量スプーン



1カップ 200cc

計量カップ



はかり

※このレシピ集は小学校低学年程度を対象にしています。お子様の年齢や状態に合わせてかたさや切り方を調節してください。

しらすおにぎり



材料(4人分)

ごはん	600g
しらす	80g
ひじき(乾燥)	10g
枝豆(冷凍・さやつき)	200g
ごま油	大さじ1/2
① 砂糖	小さじ1/2
② めんつゆ(ストレート)	大さじ1/2

ひとことメモ

具たっぷりのおにぎりでエネルギー、たんぱく質、カルシウムアップです！
おにぎりにすることで、しらす・ひじきが苦手な子ども食べやすくなります。枝豆で彩りをプラス！

作り方

① 下準備

ひじきは水で戻す。
枝豆は解凍し、さやから出す。



② 具を作る

フライパンにごま油をひき、しらすと水気を切ったひじきを加え、全体に火が通ったら①の調味料と枝豆を入れ、汁気がなくなるまで炒める。



③ ごはんに具を混ぜる

ボウルにごはんと②を入れ、よく混ぜる。



④ 具を作る

③を1/4ずつにぎる。
※ラップで包むと子どもでも握りやすくなります。



<栄養成分(1人分)> エネルギー 334kcal たんぱく質 11.9g 脂質 4.3g 炭水化物 60.4g 食塩相当量 1.0g



ポリ袋でやみつきキャベツ



材料(4人分)

キャベツ	6枚(300g)
塩	小さじ1/3
いりごま	大さじ2
① ツナ缶(油漬)	1缶(70g)
かつお節	6g
ミニトマト	6個(90g)

ひとことメモ

キャベツの代わりに白菜やレタスなどいろいろな野菜でつくることができます♪

作り方

① ちぎって、もみ混ぜる

キャベツは洗って食べやすい大きさにちぎり、ポリ袋に入れ、塩を加えてもみ混ぜ、10分程度置く。



② 味をつける

①の水気をしぼり、①を加えて、もみ混ぜる。



③ 盛り付ける

②を器に盛りつけ、1/4に切ったミニトマトを添える。



<栄養成分(1人分)> エネルギー 103kcal たんぱく質 6.4g 脂質 6.5g 炭水化物 6.4g 食塩相当量 0.7g

もみもみきゅうり



材料(4人分)

きゅうり	2本(200g)
ポン酢しょうゆ	大さじ1と1/3
ごま油	大さじ1

作り方

① 綿棒でたたく
きゅうりの両端を切り落とし、ポリ袋に入れて綿棒でたたく。



② もむ

ポン酢しょうゆとごま油を入れて、ポリ袋の上からもみ、器に盛りつける。



ひとことメモ

たたいて、もむだけの簡単レシピ！
ポリ袋を使うと味がなじみやすくなります。

<栄養成分(1人分)> エネルギー 37kcal たんぱく質 0.7g 脂質 3.1g 炭水化物 1.9g 食塩相当量 0.3g

かぼちゃの包み揚げ



材料(4人分)

かぼちゃ(冷凍) …… 200g
 牛乳 …… 大さじ1
 ツナ缶(油漬) …… 1缶(70g)
 たまねぎ …… 小1/2個(70g)
 ピーマン …… 1個(30g)
 プロセスチーズ …… 30g
 ぎょうざの皮 …… 20枚
 塩 …… 少々
 こしょう …… 少々
 揚げ油 …… 適量

ひとことメモ

お好みでチーズの量を増やしたり、他の野菜を入れたりしても美味しく作れます。中身をさつまいも、りんご、レーズンでアレンジしても◎おやつにもおすすめです！

作り方

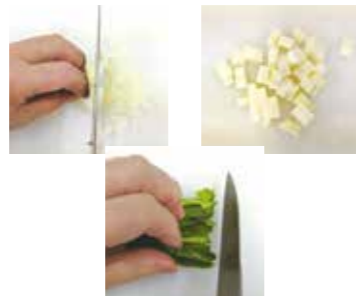
① かぼちゃをつぶす

冷凍かぼちゃは電子レンジ(500W)で5~6分加熱して柔らかくし、牛乳を入れてつぶす。



② 材料を切る

たまねぎとピーマンはみじん切り、プロセスチーズは5mm角に切る。



③ 混ぜる

①にツナ缶を油ごと入れ、②も入れてよく混ぜ、塩・こしょうをする。



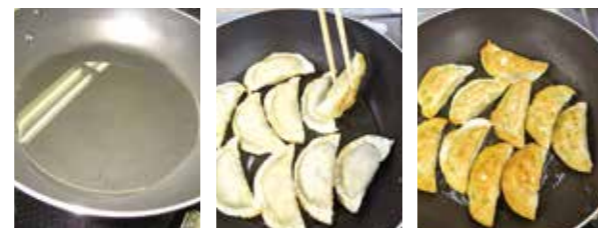
④ 皮に具を包む

ぎょうざの皮に③をのせ、半分に折り、フォークで周りをしっかり押さえてつける。



⑤ 揚げる

フライパンに1cm程度揚げ油を入れて180℃に熱し、④を入れて両面がきつね色になるまで揚げる。



<栄養成分(1人分)>エネルギー 208kcal たんぱく質 8.2g 脂質 9.0g 炭水化物 23.0g 食塩相当量 0.6g

野菜たっぷりのチヂミ



材料 作りやすい分量

にら …… 2本(20g)
 しいたけ …… 1個(10g)
 にんじん …… 2cm(20g)
 小ねぎ …… 5本(15g)
 小麦粉 …… 1カップ(110g)
 スキムミルク …… 大さじ1
 卵 …… 1個
 塩 …… ひとつまみ
 こしょう …… 少々
 水 …… 200cc
 サラダ油 …… 大さじ1
 ポン酢しょうゆ …… 適量

ひとことメモ

食べるときに切り分けて、お好みでポン酢しょうゆをつけていただきます！

作り方

① 材料を切る

にらは3cm程度の長さ、しいたけは薄切り、にんじんは千切り、小ねぎは小口切りにする。



② 混ぜる

ボウルに①と②を入れ、よく混ぜる。



③ 焼く

フライパンにサラダ油をひき、②を両面焼く。お好みでポン酢しょうゆを添える。



<栄養成分(1人分)>エネルギー 631kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.1g 炭水化物 90.8g 食塩相当量 1.3g



おから入り煮込みハンバーグ



ひとことメモ

定番おかずも野菜たっぷりで見栄えが華やかに♪
煮込むことでやわらかく仕上がりと、食べやすくなります。

材料(4人分)

- ひき肉(合いびき) …… 300g
- おから …… 80g
- たまねぎ …… 小1/2個(80g)
- れんこん …… 小1/2節(80g)
- 卵 …… 1個
- ① 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 大さじ1
- カットトマト缶 …… 1缶(400g)
- ミックスベジタブル …… 80g
- ケチャップ …… 大さじ3
- 砂糖 …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/4
- 水 …… 50cc
- ブロッコリー …… 小1/2個(125g)

作り方

①切る

たまねぎ・れんこんは粗みじん切りにする。付け合わせのブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでておく。



②混ぜる

ボウルにひき肉とおから、①のたまねぎ、れんこんを入れ、よくこねる。



③まとめる

②に④を加え、さらによくこね、4等分して楕円形にまとめる。



④焼く

フライパンにサラダ油をひき、③を並べて両面に焼き色を付ける。(煮込むので完全に火を通さなくてもよい。)



⑤煮込む

④のフライパンに⑥を入れ、中火にかけ、煮立ったら弱火にして15分煮込む。(汁気がなくならないように注意する。)

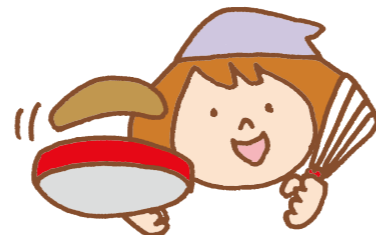


⑥盛り付ける

⑤を盛り付け、ブロッコリーを散らす。



<栄養成分(1人分)>エネルギー 334kcal たんぱく質 18.9g
脂質 19.9g 炭水化物 19.0g 食塩相当量 1.7g



彩りまぶし華シュウマイ



ひとことメモ

彩りのよい3種類のシュウマイが楽しめます。
大人はお好みでしょうゆ、練がらしをつけても◎

作り方

①具を作る

①たまねぎを切る

たまねぎはみじん切りにし、塩をふり混ぜ10分程度置いておく。



※この間にシュウマイの皮をつくろう！
時間が経ったら布巾に包んで水気を固く絞り、片栗粉をまぶしておく。

②具を混ぜ合わせる

ボウルに豚ひき肉を入れ、①を加えてよくこねる。たまねぎは水気が出るので最後に入れて優しく混ぜ合わせ、12個に分けて丸める。



②シュウマイの皮を作って具につける(3種類×4個ずつ)

【コーンシュウマイ】

- ①シュウマイの皮は細切りにし、しっかり水気を切ったコーンと合わせる。
- ②①の上で具を転がして全体にまぶす。



【キャベツシュウマイ】

- ①キャベツは千切りにして塩をふり、しばらく置いて、軽く絞って器に広げておく。
- ②①の上で具を転がして全体にまぶす。



【チーズトマトシュウマイ】

- ①シュウマイの皮は細切りにする。チーズは1/4に、ミニトマトは半分に切る。
- ②具にシュウマイの皮だけをまぶして、上からチーズとミニトマトを差し込む。



③蒸す

蒸気の上だった蒸し器にオープンシートを敷いて、全てのシュウマイを並べ、強火で8～10分蒸す。取り出して盛り付ける。

ヤケドに注意!



<栄養成分(1人分)>エネルギー 268kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.4g 炭水化物 26.4g 食塩相当量 1.4g

プディング



材料(6個分)

牛乳 …… 2カップ(400cc)
卵 …… 3個
砂糖 …… 大さじ3
※バニラエッセンス …… 2~3滴
シロップ …… お好みで

ひとことメモ

バニラエッセンスはなくてもOK。
お好みでシロップをかけて食べてください。



作り方

①牛乳と砂糖を温める

牛乳と砂糖を鍋に入れ、50℃
くらいに温める。



②プリン液を作る

ボウルに卵を割り入れ、泡立て器で
軽く溶きほぐし、①を少しずつ加え
てよく混ぜ、裏ごしする。



③蒸す

②を器に流し入れ、3cm程度湯を張った鍋に入れる。
布巾をかけたふたをして強火で2分→鍋のふたをずらして
弱火で4分蒸す。
火を止め、再びふたをして、15分程度おく。
冷蔵庫で冷やし召し上がれ!



水滴がたれないように
ふたに布巾をかけます。



<栄養成分(1人分)>エネルギー 102kcal たんぱく質 5.4g 脂質 5.3g 炭水化物 7.9g 食塩相当量 0.2g

思い立ったらすぐまんじゅう



材料(8個分)

薄力粉 …… 200g
砂糖 …… 20g
ドライイースト …… 小さじ1
ベーキングパウダー …… 小さじ1
ぬるま湯 …… 湯 20cc
水100cc
小豆あん(市販) …… 240g

ひとことメモ

材料を量り始めてから2時間程度で
完成します!
こねたり、丸めたり、楽しくお手伝い
できます。
ドライイーストとベーキングパウダー
を使っているので生地が簡単にふくら
み、冷めても硬くなりません。

作り方

①生地をこねる

乾いたボウルにぬるま湯以外の生地の材料を
入れ、混ぜる。ぬるま湯を入れてこねる。



②生地を発酵させる

①にラップをかけて、生地がひと回り大きくなるまで
1時間程度発酵させる。(ラップの上に生地の大きさを
書いておくとふくらみがわかりやすいです。)



③あんを丸める

発酵を待つ間に小豆あんを
8個に分け、丸めておく。



④生地であんを包む

生地を8個(40gくらい)に分けて、平らにのぼし、あんを包み、口が開かない
ように皮をきゅっと止める。その後30分程度布巾をかけてねかせ。

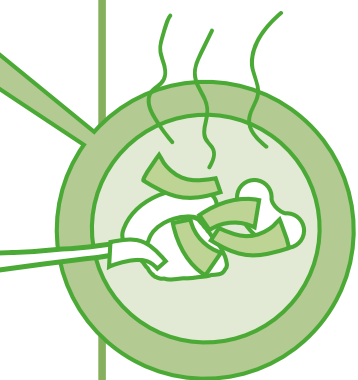


⑤蒸す

蒸気の上上がった蒸し器に
オープンシートを敷いて、
まんじゅうを間隔をあけて
並べ15分蒸す。



<栄養成分(1人分)>エネルギー 177kcal たんぱく質 3.9g 脂質 0.6g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 0.1g



私たちは 相模原市食生活改善推進団体 わかな会です

私たちは、相模原市が主催する「食生活改善推進員養成講座」を修了した人で組織し、食生活を中心とした健康づくりを、地域の身近な方々と一緒に進めているボランティア団体です。

現在は、約300人の会員が、健康づくりのための食の普及や地域の食文化を継承するため、郷土料理の普及などを行っています。



活 動 内 容

食生活を中心とした健康づくりのための教室や普及啓発を、地域の公民館などで実施しています！例えば「親子のクッキング教室」、「野菜をたくさん使ったヘルシー料理」、「郷土料理（うどんづくり・酒まんじゅうづくり）」など、様々な取り組みをしています。

わかな会 Q & A

Q わかな会の開催する教室に参加したいときはどうしたらいいの？

A 公民館等で教室を実施するときは、主に各地域の「地域情報紙」（回覧板）でお知らせしています！
電話でお申し込みください。

Q 自分もわかな会に入りたいけど、どうしたら入れるの？

A わかな会の会員として活動するためには、相模原市で実施する「食生活改善推進員養成講座」を受講し、修了する必要があります。

「食生活改善推進員養成講座」では地域での食生活改善活動に必要な、食生活の基礎知識、生活習慣病予防やライフステージ別の食事、栄養成分表示や栄養価計算等について学びます。
食生活改善推進員養成講座の参加募集については、市の広報やホームページに掲載します！



— お問い合わせ —

相模原市 健康福祉局 保健衛生部 健康増進課

☎042-769-8274 (直通)