

おやこ食育教室 パパとはじめてクッキング

毎月19日は「食育の日」です

令和5年度 宇都宮市保健センター

メニュー

- ☆クロックムッシュ
- ☆具たくさんコンソメスープ
- ☆ババロア

保健センター
公式キッチン



【1食分の栄養価】

こども：エネルギー414Kcal/たんぱく質17.3g/脂質14.0g/炭水化物47.2g/塩分1.6g

おとな：エネルギー710Kcal/たんぱく質31.7g/脂質25g/炭水化物85.6g/塩分3.1g



🌸 クロックムッシュ 🌸

🍷材料	分量（親子1組分）
パン 8枚切り	4枚
ハム	2枚
絹ごし豆腐	100g
クリームコーン缶	60g
マヨネーズ	小さじ1
ピーマン	7g
黄パプリカ	7g
赤パプリカ	7g
ピザ用チーズ	20g
ブロッコリー	30g
ミニトマト	4個

※おとな3つ こども1つ

★作り方★

- ①ブロッコリーを小房に分け、さっと茹で、ざるに取る。
- ②ミニトマトは洗って半分に切る。
- ③ピーマン、パプリカを洗って角切りぐらいに切る。
- ④絹ごし豆腐をませ、なめらかにしたら
クリームコーン缶とマヨネーズを入れ混ぜる。
- ⑤パン1枚に④の1/4をぬり、ハムをのせもう1枚のパンを重ねる。④の1/4をぬりピーマン、パプリカをのせピザ用チーズをちらす。
- ⑥もう1組同じものを作る。熱したオーブンに入れ、180℃で7分くらい焼く。
- ⑦パンを半分に切り、盛り付けする。
(大人3組、子供1組)

エネルギー

こども：254kcal

おとな：508kcal

塩分

こども：1.1g

おとな：2.1g

やってみよう♪

- ミニトマトをはんぶんにかけてみよう
- ピーマンをきってみよう
- とうふをまぜてみよう
- ぱんにとうふくりーむをぬってみよう



具だくさんスープ

★作り方★

材料	分量 (親子1組分)
本しめじ	20g
ウインナー	1本
レタス	20g
たまご	1個
水	300cc
レタス	20g
コンソメ	小さじ1

※おとな2/3量, こども1/3量

- ①ウインナーを1cmくらいに切る。
- ②レタスをちぎり, しめじもほぐす。
- ③鍋に水とめじ, ウインナーをいれ火にかける。
- ④たまごを割っておく。
- ⑤③が沸騰したら④を少量ずつ回し入れる。
- ⑥コンソメをいれる。
- ⑦レタスを入れて火をとめる。

エネルギー：こども：42kcal おとな：84kcal
塩分：こども：0.4g おとな：0.9g



やってみよう♪

- しめじをほぐしてみよう
- ウインナーを1cmくらいに切ってみよう
- レタスをちぎってみよう
- たまごをわってみよう

ババロア

★作り方★

材料	分量 (親子1組分)
牛乳	120cc
生クリーム	大さじ2
砂糖	小さじ2
ゼラチン	2g
果物	30g

※おとな, こども同量

- ①鍋に牛乳, ゼラチン, 砂糖を入れひにかけよく混ぜる。
- ②ゼラチンが溶けたら, 生クリームをいれ沸騰直前に火をとめ火からおろす。
- ③器に入れ, 粗熱をとったら冷蔵庫で冷やす。

エネルギー
118kcal
塩分
0.1g



やってみよう♪

- キウイをきってみよう
- なべにぎゅうにゅう, さとう, ゼラチンをいれてまぜてみよう



子どもが楽しみながら食に興味を持つことも「食育」に繋がります。
食べることの楽しさや大切さを幼少期からしっかり体験させてあげましょう。