



「子どもと一緒にできる! 夏野菜レシピ」

子どもと楽しくクッキング♪



おなすのレンジシューマイ

材料	分量 (2人分)	作り方
なす 玉ねぎ 片栗粉 豚ひき肉 シューマイの皮 ☆しょうゆ ☆ごま油 ☆砂糖 オーブン用シート 水	中1個 (約80g) 1/4個 大さじ1 150g 15枚 小さじ1 小さじ1 小さじ1 適宜 適量	①なすはヘタを切り落とし、5mm角に切る。水にさらしてアクを抜き、水気をきっておく。 玉ねぎはみじん切りにし、なすと合わせて片栗粉をまぶしておく。 ②シューマイの皮は、キッチンばさみで3~4mmの細切りにし、バットに広げておく。 ③ボウルに豚ひき肉を入れ、☆を加えてよく練り混ぜる。 ④①を加えて、さらに練り混ぜる。 ⑤④をひと口大に丸め、②の皮をまぶし、形を整える。 ⑥耐熱皿にオーブン用シートを敷き、シューマイを皿の縁に並べる。 ⑦水をふりかけ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で約4分加熱する。 ※中心まで火が通っているか、必ず確認しましょう。(つまようじなどを刺して、赤い肉汁が出たら追加で1~2分加熱する。)

シーザーサラダ

材料	分量 (2人分)	作り方
レタス サニーレタス きゅうり パプリカ(黄) ミニトマト ハム ☆マヨネーズ ☆豆乳(無調整) ☆パルメザンチーズ	1枚 (約40g) 2枚 (約50g) 1/2本 1/4個 4個 2枚 大さじ2 大さじ1 小さじ1	①野菜は全て水洗いし、水気をしっかりふきとっておく。 ②レタス、サニーレタスは手でちぎる。 きゅうりは縦に4等分し、食べやすくポキポキ折る。 ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。 ③パプリカはヘタと種を取り、ラップに包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。 粗熱が取れたら、星型で抜き、残りは細切りにする。 ④ハムはキッチンばさみで1cm角ぐらいの大きさに切り、こんがり炒める。 ⑤ボウルに☆を入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ⑥皿に星型のパプリカ以外の野菜を盛りつけ、ハムを散らす。上に星型のパプリカを飾る。 ⑦⑤のドレッシングをかける。※和えてもいいです。



食育とは

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、生涯を通じて健全な食生活ができる人を育てること。

こんなことも立派な食育!

- ◇ あいさつを習慣にする
- ◇ 食事作りや準備に関わる
- ◇ 誰かと一緒に食べる
- ◇ 食べ物を話題にする

普段何気なくやっていることでいいんです!

