



親子で作ろう！「やる気」を育てる食育弁当

□ 食育おにぎり

<材料と作り方 各3～4人前>

① 胡麻とわかめのおにぎり

- 1 米3合に適量(650cc)の水を入れ、炊く用意をします。
- 2 炊き上がったら、混ぜ込みワカメと胡麻を加えて、混ぜ合わせ、おにぎりを作ります。

② ジャコとなめ茸のおにぎり

- 1 米3合に適量の水を入れ、炊きます。
- 2 炊き上がったら、なめ茸1瓶とジャコ1つかみを加え、混ぜ合わせ、おにぎりを作ります。

(保存する場合は、無添加のラップを使う。素手を使わないと日持ちがよい。)

□ おからとジャガイモのハンバーグ

<材料 4人分>

- ・ 合いびき肉 300グラム
- ・ おから 100グラム
- ・ 卵 2個(または片栗粉大さじ4)
- ・ 玉ねぎ 1/2個…みじん切り
- ・ じゃがいも 中2個
- ・ 塩、コショウ 少々
- ・ 油少々

<作り方>

- 1、フライパンにみじん切りした玉ねぎを入れ、塩コショウし、弱火で、透明感が出てくるまで炒める。
- 2、ジャガイモは皮をむき芽をとり、蒸す。(またはレンジで5分チン)
- 3、柔らかくなったジャガイモを、ボールに入れつぶす。
- 4、別のボールにAを入れて、荒熱を取った1と3を加える。塩コショウし、よく混ぜ合わす。
- 5、4を丸めて、熱したフライパンに油を適量しき、強火で2分、ひっくり返して強火で1分、中火にしてフタをして5分焼く。

□ かぼちゃのサラダ

<材料 4人分>

- ・ ひじき 10g
- ・ かぼちゃ 100g
- ・ かつお節 3g
- ・ カイワレ大根（もしくは、ブロッコリーのスプラウト）1パック程度
- ・ 酢 大さじ 1
- ・ 油（オリーブオイル）大さじ 1
- ・ 砂糖 小さじ 1
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々

A

<作り方>

- 1、ひじきは水に戻して、湯をくぐらせ、さっと食べやすい長さに切る。
- 2、かぼちゃは、厚さ5mmの一口大に切り、ペーパータオルを敷いた皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで3～4分加熱する。
- 3、ボールにAをあわせ、半分に切ったカイワレ大根、鰹節、1・2をあえる。

ま
ご
う
わ
や
さ
し
い

豆・豆製品

ごま

わかめ・海藻類

野菜

魚

椎茸・きのこ類

いも類

これらの食品を少しずつでも毎日食べることで、体に必要なミネラルがバランスよく取れます！

ミネラル不足は体調不良や「うつ」などの精神不調を引き起こす原因となります。