



～美味しく食べよう！地産地消～

朝から元気いっぱい♪簡単！朝食メニュー！

★★ 献立 ★★

三色のり巻き ・ 厚揚げと夏野菜のピカタ
コーン団子のみそ汁 ・ なすのコンポート入りヨーグルト



★★ 栄養価 ★★

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物せんい	塩分
のり巻き	329kcal	12.2g	4.6g	58.5g	50mg	2.2g	0.8g
ピカタ	100kcal	5.7g	5.4g	7.4g	92mg	1.5g	0.4g
みそ汁	61kcal	2.3g	0.7g	11.7g	19mg	1.0g	1.0g
ヨーグルト	62kcal	2.2g	1.5g	10.4g	67mg	0.8g	0.1g
合計	552kcal	22.4g	12.2g	88.0g	228mg	5.5g	2.3g

★★ 三色のり巻き ★★

材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方	
ごはん	900g	150g	<p>【具を作ろう！】</p> <p>A フライパンでしらす干しをいって、ボウルにうつし、青のりを入れておく。</p> <p>B 人参は細いせん切りにし、Aで使用したフライパンに入れて分量の水を加え、火にかける。火が通ったらツナ・しょうゆを加え、水分を飛ばし、別のボウルにうつす。</p> <p>C Bで使用したフライパンをキッチンペーパーでサッと拭き、油を入れて火にかけ、鶏ひき肉を炒める。炒まったら、塩・カレー粉で味をつけて別のボウルにうつす。</p> <p>✳️A B Cのボウルにごはんを1/3量ずつ入れて混ぜ合わせ、それぞれ6等分する。</p> <p>【のり巻きを巻こう！】（※左の図を参考に）</p> <p>✳️ラップの上に焼きのりをおき、三種類のごはんをたて三列に広げ、手前からくるくると巻いていく。巻き終わりを下にして休ませ、食べやすいはばに切る。 1人1本作る♪</p>	
焼きのり	6枚	1枚		
A	しらす干し	30g		5g
	青のり	大さじ1		小さじ1/2
B	人参	60g		10g
	水	90ml		大さじ1
	ツナ缶	60g		10g
C	しょうゆ	小さじ1/2		0.5g
	鶏ひき肉	90g		15g
C	塩	小さじ1/5		0.2g
	カレー粉	大さじ1/2		0.5g
	油	小さじ1/2		0.3g
<p>1 </p> <p>2 </p> <p>3 </p> <p>4 </p> <p>～のり巻きの巻き方～</p>				

三色のり巻きに、手軽なたんぱく質源（ツナ・鶏ひき肉）やカルシウム源（しらす干し）、食物せんい源（にんじん）を入れることで、忙しい朝でも簡単に栄養をとることができます。

具を混ぜたごはんは、朝、食欲がない時には食べやすく、おすすめです♪

★★ 厚揚げと夏野菜のピカタ ★★

食育月間献立～子供用～

材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
厚揚げ	120g	20g	①厚揚げは厚さを半分にし、1人2切れに切る。かぼちゃは1人2枚にスライスしてサッと茹でてザルにあげておく。ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。 ②ボウルに★の材料を入れ、溶き卵を少しずつ加えて混ぜ合わせ、卵液を作る。 ③①を②の卵液にくぐらせ、油を熱したフライパンに並べ、ふたをして両面こんがり焼く。 ④焼けたらお皿に盛り付け、洗っておいたミニトマトを添える。
かぼちゃ	120g	20g	
ズッキーニ	120g	20g	
卵	1個半	1/4個	
小麦粉	小さじ2	小さじ1/3	
★ 粉チーズ	大さじ2	小さじ1	
塩	小さじ1/4	0.25g	
こしょう	少々	少々	
油	大さじ1/2	小さじ1/4	
ミニトマト	12個	2個	



忙しい朝でも扱いやすい厚揚げと夏野菜を使った“ピカタ”です！ 野菜を卵の衣で包むことでうま味が増し、食べやすくなります♪ 厚揚げ、粉チーズからカルシウムもとることができます！

★★ コーン団子のみそ汁 ★★



材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
レタス	120g	20g	①レタスとたまねぎはせん切りにする。とうもろこしは実をはずす。 ②ボウルに白玉粉を入れ、◆のだし汁を少しずつ加え耳たぶくらいの固さにこねる。さらにとうもろこしを加えて1人2個ずつ丸めておく。 ③だし汁を沸かし、たまねぎをサッと煮て、②の団子を加える。団子が浮いてきたら、レタスを加えて火を通し、みそを溶かし入れる。
たまねぎ	90g	15g	
とうもろこし(実)	50g	8g	
白玉粉	50g	8g	
◆だし汁	大さじ2強	小さじ1強	
だし汁	800ml	135ml	
みそ	大さじ2と1/3	小さじ1強	

加熱しても食感が残りやすい“レタス”をみそ汁にたっぷり入れました！ 夏が旬の“とうもろこし”を入れた団子からはトロミが出るので、塩分をひかえても美味しく食べれます。

★★ なすのコンポート入りヨーグルト ★★



材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
なす	240g	40g	①なすは皮をむく。(※皮はとっておく) 中の白い部分は1cm角に切って水にさらす。 ②鍋に分量の水となすの皮を加えて火にかけ、むらさき色がついたら皮を取り出す。 ③②に水気をきったなすと♪を加えて、中火で煮る。 ④③の水気が無くなったら火からおろし、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。 ⑤器にプレーンヨーグルトを盛り、なすをそえる。
水	120ml	20ml	
♪ 砂糖	大さじ4	小さじ2	
レモン汁	小さじ2	小さじ1/3	
プレーンヨーグルト	300g	50g	



夏が旬の野菜“なす”をコンポートにしました♪♪ 前日に作って冷蔵庫で冷やしておけば、忙しい朝の簡単デザートに早変わり！