

Let's try 子どもクッキング かんたん和風オムライスセット



[メニュー]

- ・ 和風あんかけオムライス
- ・ ふりふりサラダ
- ・ キウイフルーツ
- ・ いちごミルク

おうち時間を使って
しょういへの第一歩を
ふみ出そう！



【栄養価】（1食分）

エネルギー	601kcal	カルシウム	207mg
たんぱく質	25.0g	食物繊維	5.3g
脂質	17.9g	食塩相当量	1.4g
炭水化物	90.9g		

【ひつようなきぐ】

- | | | |
|-----------|-------|---------|
| ・ 大さじ | ・ 小さじ | ・ さいばし |
| ・ 計量カップ | ・ はかり | ・ ゴムべら |
| ・ キッチンばさみ | ・ ラップ | ・ たいねつ皿 |
| ・ フライパン | ・ 木べら | ・ ボウル |
| ・ ほうちょう | ・ まな板 | |

きぐの使い方は
こちらから





和風あんかけオムライス



作り方はこちらから

4本のはし
でまぜると
ひき肉が
ぼろぼろに
ないやすい
よ!



材料

【2人分】	
ごはん	260g
えだまめ	5ふさ
塩こんぶ	2g
たまご	1個
水	大きじ2
とりひき肉	60g
サラダ油	4g
めんつゆ	16g
(3倍のうしゆく)	
水	52g
みりん	6g
かたくりこ	小さじ1
きざみのり	少々

さめた場合は、
レンジで
600W1分くら
いあたためてね

作り方

フォークでたまごをま
ぜるとまぜやすいよ!

【うす焼きたまご】

- ①たまごをボウルにわってよくまぜ、たいねつ皿にラップをしいて、流し入れる。
- ②ふんわりとラップをして電子レンジで600W、1分30秒ほどあたため、お皿がさわれるあつさになったら取り出す。

【まぜごはん】

- ①ごはんをボウルにうつし、えだ豆、塩こんぶを入れよくまぜる。

【あんかけ】

- ①めんつゆ、水、みりん、かたくりこをあわせておく。
- ②なべに油を入れ、とりひき肉をいためる。色がかわったら、ちょうみりょうを入れ、とろみがついたら火をとめる。

【和風あんかけオムライス】

- ①茶わんにごはんを入れ丸くかたを取り、その上にうす焼きたまごをのせ、あんかけをかける。さいごにのりをちらす。

【栄養価】(1食分)

エネルギー	368kcal	カルシウム	37mg
たんぱく質	15.8g	食物繊維	1.3g
脂質	11.0g	食塩相当量	1.2g
炭水化物	52.4g		

ふりふりサラダ



作り方はこちらから



こなチーズを
かけるとコク
が出ておい
しいです！



材料

【2人分】	
ブロッコリー	30g
ミニトマト	20g
サラダチキン	10g
レタス	10g
ポテトチップス	ひとつかみ

作り方

- ① ブロッコリーはキッチンばさみで小さく切り、
たいねつ皿に入れ、大さじ1の水をかけて、ラップをして、
電子レンジで500W、1分あたためる。
- ② レタスとサラダチキンは手で食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ふくろにポテトチップスを入れ、手でくだく。
そこにレタス、サラダチキン、ブロッコリーをいれ
ふりふりする。
- ⑤ お皿にサラダを盛りつけ、トマトをそえる。



わたしたちの
おすすめはのいしお味です！

【栄養価】(1食分)

エネルギー	54kcal	カルシウム	19mg
たんぱく質	4.5g	食物繊維	2.0g
脂質	2.2g	食塩相当量	0.1g
炭水化物	5.7g		



キウイフルーツ

ビタミンC
たくさんの
キウイを食べ
て、元気いっ
ぱい!



材料

【2人分】
キウイフルーツ 1個

作り方

- ① キウイフルーツを水でよくあらう。
- ② キウイフルーツを半分にカットする。
- ③ お皿にもりつける。

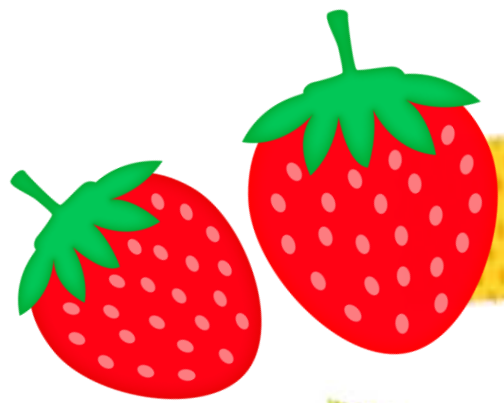
甲府市でも11月中ごろから4月にかけて
キウイフルーツを育てています。

甲府市風土記の丘農産物直売所より



【栄養価】(1食分)

エネルギー	31kcal	カルシウム	16mg
たんぱく質	0.6g	食物繊維	1.6g
脂質	0.1g	食塩相当量	0g
炭水化物	8.0g		



いちごミルク



材料

【2人分】
いちごジャム 60g
ぎゅうにゅう 240mL

作り方

- ① コップにいちごジャムを入れる。
 - ② コップにゆっくりぎゅうにゅうを入れる。
- ※のむときによくかきまぜてのんでね！



いちごジャムの他にもブルーベリージャムなどでもおいしく
できます！

混ぜたら
ピンク色になるよ

【栄養価】(1食分)

エネルギー	148kcal	カルシウム	135mg
たんぱく質	4.1g	食物繊維	0.4g
脂質	4.6g	食塩相当量	0.1g
炭水化物	24.8g		