



Let's Try 子どもクッキング



家族と一緒に作ってみましょう！
主食・主菜・副菜の和風バランスセット



「主食」「主菜」「副菜」をそろえてバランス良く！

menu

- ごはん
- たまご焼き
- 具たっぷりみそ汁
- 黒みつきなこフルーツヨーグルト

8~9歳 1食分の
目安です！

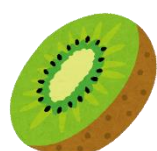
栄養価(1食分)			
エネルギー	607kcal	カルシウム	144mg
たんぱく質	25.1g	食物繊維	3.2g
脂質	18.5g	食塩相当量	1.9g
炭水化物	81.7g		

知って
いますか？

甲府市の様々な特産物です！旬な特産物を使って作ってみよう！



シャインマスカット



キウイフルーツ



もも
(なつっこ)



なす
(千両二号)



スイートコーン
(ミルフィーユ、しあわせコーン、きみひめ)



ちぢみ
ほうれんそう



甲州地どり



甲州信玄豚

炊飯器で

ごはんを炊いてみよう！



毎食食べている「ごはん」。炊飯器を使って炊いてみよう！
自分で炊いたごはんはどんな味がするかな？



材料

【2人分】

材料	使用量
米	1合（150g）
水	適量

米と水の分量は1：1.2が目安です。



作り方

- ①お米をはかるカップでお米をすり切りにはかる。
- ②ザっと水を入れてかきまぜ、すぐにボウルの水を捨てる。
- ③また水を入れて、手のひらでぎゅっぎゅっとおす。
（水をとりにかえて2～3回）
- ④炊飯器に③をうつして、1合のメモリまでの水を入れ、30分ひたしてから炊く。炊き上がったらむらし、全体をざっくりまぜて、茶わんにもりつける。



栄養価(茶碗1杯当たり)

エネルギー	277kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	0.5g
炭水化物	61.2g
カルシウム	5mg
食物繊維	0.5g
食塩相当量	0.0g

上手にまけるかな？

たまご焼きを焼いてみよう！



お家で食べる「たまご焼き」はどんな味かな？ちょうみりょうがちがうだけで、味がぜんぜんちがいます。

たまごやきをしょうずに
まくことができるかな？



材料

【2人分】

作り方

材料	使用量
たまご	3個
牛乳	大さじ1
さとう	小さじ1
めんつゆ (ストレート)	小さじ1
塩	少々
サラダ油	てきぎ

- ①ボウルにたまごをわり入れ、さいばしで白身を切るようにしてまぜる。
- ②牛乳、さとうとめんつゆを加えてまぜる。
- ③たまごやき用のフライパンを中火で熱し、サラダ油をひき、キッチンペーパーで余分な油をふきとる。
- ④中火のまま②を1/4量ながしこみ、半じゅくじょうたいになったら、おくから手前にまいて、おくに移動する。同じように3回くりかえし、火から下ろす。
- ⑤食べやすい大きさに切りわけ、お皿にもりつける。

*熱いうちに、ラップを使って形を整えると、子どもでもできます。やけどには気をつけて！

*ゆっくり時間をかけて
作ってみましょう！
*フライパンはテフロン加工の
ものを使うと作りやすいです。

栄養価(1人分)

エネルギー	147kcal	カルシウム	50mg
たんぱく質	9.7g	食物繊維	0.0g
脂質	10.1g	食塩相当量	0.5g
炭水化物	2.7g		



色々な栄養満点！

具たっぷりみそ汁！ —だしをとってみよう—



みなさんは「だし」を取ったことがありますか？こんぶやかつおぶしで、「うまみ」たっぷりの美味しいだしを取ることができます。



材料

【2人分】

作り方

だしや食材のうまみを感じられる食事は、味覚を発達させてくれます。

だしを取る (300cc)

こんぶ

出来上がりの

重さの1% 3g

けずりぶし

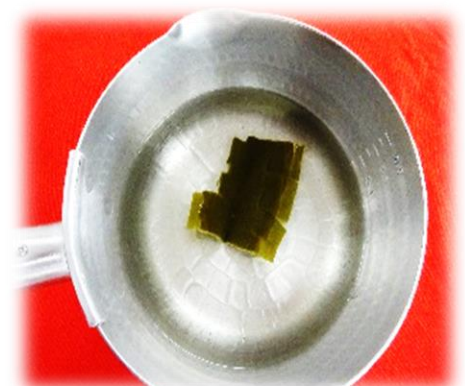
出来上がりの

重さの2% 6g

水

2カップ

- ①こんぶは、かわいたふきんで表面をか軽くふき、できあがりより少し多めの水と一緒になべに入れ、弱火にかける。
- ②プツプツと気ほうが出てきたら、こんぶを出し、けずりぶしを一度に加える。
- ③なべの周りからふっとうし始めたら、火を消し、そのまま静かに3分ほどおく。ぬれたペーパータオルを引いたざるなどをボウルでうけ、こす。



色々な栄養満点！

具たっぷりみそ汁！



こんぶやけずりぶしで取っただしを使って、色々な野菜を入れた「具たっぷりみそ汁」です。色々な材料を使うことで、栄養いっぱいみそ汁になります！



材料

【2人分】

作り方

その時の旬の材料や、甲府の特産物である「甲州信玄豚」を使って作ってみよう！

材料	使用量
えのき	30g
しめじ	30g
長ねぎ	10g
じゃがいも	50g
にんじん	10g
豚肉	60g
ごま油	小さじ1
だし汁	300cc
みそ	18g (大さじ1)

- ①えのきは半分に切り、しめじは石づきをとり、ほぐしておく。長ねぎはななめにスライスして、じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさにする。にんじんはいちょう切りにする。
- ②なべを熱して、ごま油を入れ、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、①のじゃがいものみ入れる。そこに先ほど取っただし汁をはかって、なべに入れてにる。ふっとうしたら他の材料を入れる。
- ③具材がやわらかくなったら、みそを入れて、器にもりつける。

栄養価(1人分)			
エネルギー	126kcal	カルシウム	19mg
たんぱく質	8.9g	食物繊維	2.1g
脂質	6.2g	食塩相当量	1.3g
炭水化物	9.5g		

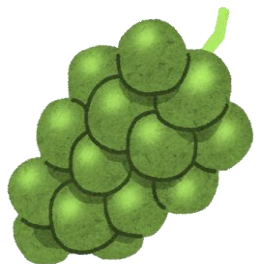
旬のくだもので！

黒みつきなこ フルーツヨーグルト



ヨーグルトに黒みつときなこをかけて、旬の果物をトッピングした、栄養満点のデザートです。黒みつときなこ使って安倍川もちのようにしました。実は、安倍川もちって山梨は特別って知っていますか？QRコードで見よう！

今回は・・・
キウイフルーツ！
甲府の特産物です。



材料

【2人分】

作り方

材料	使用量
旬の果物	20～40g
ヨーグルト (甘くないもの)	100g
コーンフレーク	5g
きなこ	1g
黒みつ	てきぎ

- ①旬の果物は食べやすい大きさに切る。
- ②器に、コーンフレーク、ヨーグルト、フルーツ、黒みつの順番にもりつける。最後にきなこをかける。

旬の食材は栄養がいっぱい。
夏は甲府の特産物のシャインマスカットや
桃を使って作ってみましょう！

山梨の安倍川もち
は安倍川もちじゃない！？

チェックしてみよう！



栄養価(1人分)

エネルギー	57kcal	カルシウム	70mg
たんぱく質	2.4g	食物繊維	0.6g
脂質	1.7g	食塩相当量	0.1g
炭水化物	8.3g		