

Message

食育レッスンは今年で5年目/5年間のレッスンでたくさんの園児さんにお会いすることができました。地域で食育イベントをしていると「園で勉強したよ!」と声をかけてくれる子がいて、嬉しかったです!

Message

食育レッスン後、苦手な食べ物にもチャレンジしてくれる子が増えました! これからもバランスよく、元気いっぱいモリモリ食べようね!

きいぼう

あかっち

みどりん



1人分
284 kcal

ひじきごはんおにぎらずの作り方



1 温かいごはんに戻しひじき^{※1}を混ぜ、半量をのりの真ん中にのせ、少し平らに整えます。



2 ごはんの上に具(レタス、錦糸卵、カニ風味かまぼこ、サラダチキン^{※2})をのせます。



3 残り半量のひじきごはんを上のにのせます。



4 のりでたたみます。ラップを使うと衛生的できれいにできます。



4つの角を重ねて織り込むようにしてたたみます。



5 ぎゅっと包んだら、包丁で半分に切ります。



おやこクッキング!

材料(1人分)

ごはん	110g	レタス	15g	マヨネーズ	5g
のり	1枚	錦糸卵	10g	カニ風味かまぼこ	2本
戻しひじき(味なし)	10g	サラダチキン	25g		

※1 乾燥ひじきを使用する場合は、水戻し後、一度加熱しましょう。
※2 サラダチキンはほくほくしてマヨネーズと混ぜてから使います。

カップ de ケチャップごはんの作り方

1人分
313 kcal



1 卵シートを型抜きします。



2 温かいごはん(ケチャップとバター)を混ぜ、カップに半量を入れます。



3 カップに具を半分入れます。層になるようにするとキレイにできます。



4 残り半量のケチャップごはんを入れます。



5 さらに残りの具をのせて、かざりつけます。

材料を変えれば
カップ de ひじきごはん
カップ de ペジごはん
パリエーションで見た目もカラフル!



材料(1人分)

ごはん	110g	レタス	15g	スライスチーズ	1枚
ケチャップ	25g	サラダチキン	25g	ミニトマト	1個
バター	2g	玉子シート	1枚		

YouTube 青森市保健部公式チャンネルでもご覧になれます



〔発行元〕あおもり親子はぐくみプラザ

(元気プラザ内)母子保健チーム
TEL.017-718-2987 FAX.017-718-2951