＜伊勢崎市食生活改善推進協議会＞

令和8年8月

おやこの食育教室

～ 親子でつくる♪夏メニュー ～

料理名	材料名	1人分	3人分（廃棄含む）	4人分（廃棄含む）
カップ寿司 ～鶏そぼろのちらし寿司～	米	0.5合（７５ｇ）	1.5合（２２５ｇ）	2合（３００ｇ）
	水	９０ｍｌ	２７０ｍｌ	３６０ｍｌ
	A 酢	11.25ｇ	大さじ2と1/4	大さじ3
	A さとう	2.25ｇ	大さじ3/4	大さじ1
	A 塩	0.5ｇ	小さじ1/4	小さじ1/3
	鶏ひき肉（胸肉）	２５ｇ	７５ｇ	１００ｇ
	にんじん	１５ｇ	５０ｇ	６５ｇ
	サラダ油	１ｇ	小さじ3/4	小さじ1
	B さとう	1.5ｇ	小さじ1と1/2	小さじ2
	B しょうゆ	4.5ｇ	大さじ3/4	大さじ1
	きゅうり	２０ｇ	６５ｇ	８５ｇ
	卵	３０ｇ	L1.5個（９０ｇ）	L2個（１２０ｇ）
	C さとう	0.75ｇ	小さじ3/4	小さじ1
	C 塩	0.25g	小さじ1/8	小さじ1/6
	サラダ油	１ｇ	小さじ3/4	小さじ1
	枝豆（ゆで）	６ｇ（２さや分）	正味１８ｇ（６さや分）	正味２４ｇ（８さや分）
	桜でんぶ	２ｇ	６ｇ	８ｇ

【作り方】　＊容器は２６０ｍｌの容量のものを用意する（COPNアクア八角11本体を使用）

① 米は洗って分量の水を加えて炊く。ご飯が熱いうちに、Aの合わせ酢を混ぜ、酢飯をつくる。

② にんじんは、飾り用に2mm幅の輪切りを人数分（一人2枚）切り分け、花形で型抜きする。花形にしたにんじんは、ゆでておく。型抜きした後の外側や残りのにんじんは、みじん切りにする。

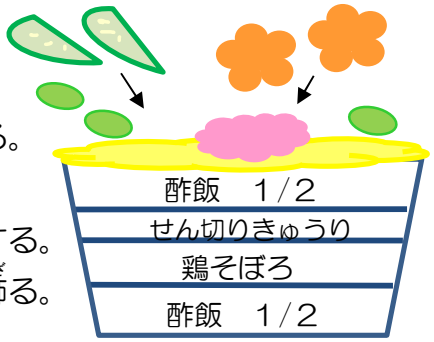
③ フライパンに油を熱し、鶏ひき肉とみじん切りにした②のにんじんを入れて炒め、Bの調味料を加えて鶏そぼろをつくる。

④ きゅうりは、厚さ2mmの斜め薄切りにする。飾り用に人数分（一人1枚）取り分け、さらに縦半分に切っておく。残りの斜め薄切りのきゅうりは、せん切りにする。

⑤ 卵はボウルに割ってよくほぐし、Cを加えて混ぜる。フライパンに油を熱し、卵液を数回に分けて薄く焼き、せん切り（錦糸卵）にする。

⑥ 右の図のように、透明カップに一人分の半量の酢飯、③の鶏そぼろ、きゅうり、残りの酢飯を順につめ、軽く上から押して表面を平らにする。

⑦ 卵を散らし、桜でんぶ、にんじん、きゅうり、枝豆をバランスよく飾る。



＜本日の栄養価＞

料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食物繊維 g	塩分 g
カップ寿司	407	12.4	8.5	46	1.3	1.5
キラキラすまし汁	15	1.5	0.1	10	0.5	1.3
シュワシュワフルーツポンチ	146	1.7	0.7	11	1.0	0.0
合計	568	15.6	9.3	67	2.8	2.8

料理名	材料名	1人分	3人分（廃棄含む）	4人分（廃棄含む）
キラキラすまし汁	オクラ	6ｇ	小3本（20ｇ）	小4本（30ｇ）
	えのきだけ	5ｇ	20ｇ	25ｇ
	かまぼこ（紅）	10ｇ	30ｇ	40ｇ
	だし汁	150ｃｃ	450ｃｃ	600ｃｃ
	A しょうゆ	3ｇ	小さじ1と1/2	小さじ2
	A 塩	0.5ｇ	小さじ1/4	小さじ1/3

【作り方】

① オクラは塩（分量外）で板ずりし、熱湯でゆでて、ザルにあけて冷ます。3mm厚さの輪切りにする。えのきは石づきを切り落とし、長さを半分に切って手でほぐしておく。かまぼこは、板からはずし、2mm幅のいちょう切りにする。

③ 鍋に、だし汁、えのきだけ、かまぼこを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらAを加えて調味し、最後にオクラを入れる。

料理名	材料名	1人分	3人分（廃棄含む）	4人分（廃棄含む）
シュワシュワフルーツポンチ	A 白玉粉	10ｇ	30ｇ	40ｇ
	A 水	10ｃｃ	大さじ2※	大さじ2と2/3※
	B 白玉粉	10ｇ	30ｇ	40ｇ
	B ブドウジュース	7.5ｃｃ	大さじ1と1/2※	大さじ2※
	キウイフルーツ（緑）	20ｇ	3/4個（正味60ｇ）	1個（正味80ｇ）
	バナナ	12.5ｇ	3/8本（正味37.5ｇ）	1/2本（正味50g）
	みかん缶	30ｇ	90ｇ	120ｇ
	サイダー	75ｍｌ	225ｍｌ	300ｍｌ

【作り方】　**※白玉粉に混ぜる水・ジュースは硬さ具合を見ながら少しずつ加えてください！**

① ボウルを二つ用意し、それぞれに分量の白玉粉を入れ、Aには水、Bにはジュースを少しずつ加えて耳たぶくらいの硬さにする。AとBそれぞれ一人3個ずつになるよう丸めて中央をくぼませ、沸騰した湯に入れる。浮き上がったら、水に入れて冷やす。

② キウイフルーツは皮をむいていちょう切り、バナナは皮をむいて輪切りにする。みかん缶は汁気を切っておく。

③ 水気をきった白玉と果物を器に盛り付け、分量のサイダーを注ぐ。

★サイダー噴水をやってみよう！

＜用意するもの＞

- 三ツ矢サイダー …500mlペットボトル1本（**※常温のもの**）
- ラムネ（森永製菓）大粒…3粒

①ペットボトルはラベルをはがし、よく洗っておく。

②①を大きめのボウルの中央に置く。周りに白玉とフルーツを入れる。

ペットボトルのふたを開け、ラムネを3粒、勢いよく入れる。

＊ペットボトルからサイダーが噴き出すよ！！　白玉とフルーツはよく冷やしておこう！