

# 第2回 めざせ！親子クッキングマイスター



春休みに挑戦してみよう

津江市食育テーマ「もっと野菜を食べよう」

自信をつけてひとり立ちを！

年 組 名 前
---------

野菜は便通をよくする食物繊維や体の調子をととのえるビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。普段から積極的に野菜を食べましょう！



### 管理栄養士の7ポイントアドバイス

冬が旬のほうれん草、たっぷり食べて風邪予防！  
旬のほうれん草は葉が厚く、甘みが強くなります。栄養価も高く、ビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜で、夏のほうれん草よりビタミンが3倍もあるといわれています♪

## 挑戦するメニュー

## ★バランスばっちり！4色丼★



### <材料> 4人分

ごはん 520g

★ほうれん草 1束(200g)  
(冷凍カットほうれん草でもOk)

A [ バター 10g  
しょうゆ 大さじ 1/2

★卵 2個  
砂糖 小さじ 1/2

★鶏ひき肉 200g  
B [ しょうゆ 大さじ 2  
みりん 大さじ 2  
砂糖 大さじ 2  
酒 大さじ 4

★もやし 1袋  
C [ 鶏がらスープの素 小さじ 1  
しょうゆ 大さじ 1  
ごま油 大さじ 1/2  
すりごま 大さじ 1

### 【作り方】

- ① ほうれん草はたっぷりの水を沸かし、固めにゆで、2cm長さに切る。
- ② ①の水気をしっかり絞り、Aの調味料で和え、レンジで30秒加熱する。
- ③ 卵を割りほぐし、砂糖を加える。熱したフライパンに流しいれ、菜箸4本で手早くかき混ぜ、炒り卵を作る。
- ④ もやしはさっと洗い、耐熱容器に入れる。ラップをふわっとかけてレンジで1分加熱、取り出したら、Cの調味料で和えて冷ます。
- ⑤ 鍋に鶏ひき肉とBの調味料を入れ、火にかける前に泡立て器でしっかり混ぜる。
- ⑥ ⑤を火にかけ、泡立て器でかき混ぜながら加熱する。水分が少なくなり、ひき肉がポロポロになったら完成。
- ⑦ 小さめの丼にごはん130gを盛りつけ、②のほうれん草、③の炒り卵、④のもやし、⑥の鶏そぼろを彩りよく盛りつける。

感想を書きましょう。

おうちの方から（お子さんへ言葉でも伝えてあげてください）

1人分栄養量	エネルギー	451kcal
	タンパク質	19.3g
	カルシウム	75mg
	鉄分	2.5mg
	塩分相当量	2.8g

# クッキングマイスターチェックカード

目標

級

目標を決めよう



実施日 月 日( )

級	チェック項目	できたら○をつけよう	
		子	保護者確認
めざせ！3歳児 10級	しょっきやおはしをただしくならべることができる。		
	いろいろなやさいのなまえがわかる。		
	テーブルをふくことができる。		
めざせ！4歳児 9級	たべおわったらしょっきをながしにはこぶことができる。		
	しょうゆ・ソース、さとう・しお、さけ、みりんのちょうみりょうがわかる。		
めざせ！5歳児 8級	ポウル、さいばし、あわだてき、おおさじ、こさじ、おなべ、フライパンなど、りょうりにつかうどうぐのなまえがわかる。		
	もやしをあらい、ラップをかけることができる。		
めざせ！1年生 7級	食器を洗うことができる。		
	卵を上手に割ることができる。		
めざせ！2年生 6級	サラダ油、ごま油の違いがわかる。		
	ごはんをどんぶりに適量をつけることができる。		
めざせ！3年生 5級	コンロに火をつけることができる。		
	A・B・Cの調味料が計量できる。		
4級	ひき肉を炒り付けそぼろにすることができる。		
めざせ！4年生 3級	菜ばし4本を使って炒り卵を作れる。		
めざせ！5年生 2級	ほうれん草をゆで加減（硬め）に注意しながらゆでることができる。		
	ゆでたほうれん草をしっかり絞り、2cmに切ることができる。		
めざせ！6年生 1級	一人で4色丼を完成させることができる。		
	お米を量り、ご飯を炊くことができる。		
めざせ！中学生 マイスター級	栄養を考え、お味噌汁を作ることができる。		