

こどもと一緒に作ろう！

兜のナポリタン春巻き



作り方

材料（大きな兜6つ分）

- ・春巻きの皮・・・6枚
- ・じゃがいも・・・2個
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- ・ピーマン・・・1個
- ・ウインナー・・・3本
- A ケチャップ・・・大さじ3
- ウスターソース大さじ1/2
- こしょう・・・少々
- ・サラダ油・・・適量
- ・水溶き片栗粉・・・適量（貼付用）

- ①じゃがいも、玉ねぎ、ピーマンを細切りにする。（春巻きを1/4枚で作る場合は、みじん切りにする）ウインナーは小口切りにする。
- ②①とAの調味料を耐熱ボウルに入れ、レンジで600W4分加熱する。全体を混ぜ合わせる。
- ③春巻きを下記の折り方に沿って、兜の形に折る。
- ④兜の袋状になったところに②を入れる。水溶き片栗粉で封をし、形を整える。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、揚げる。両面にこんがりとし、焦げ目がついたら取り出し、油を切る。

栄養価計算（大きな兜1つ分）

エネルギー 82kcal たんぱく質 3.0g 脂質 12.0g
 食物繊維 3.1g 食塩 0.7g

かぶとの折り方

①真ん中で半分に折る



②真ん中に向けて点線で折る



③点線で折る



★完成★



春のミニロールキャベツ

作り方

材料（10個分）

- ・豚ひき肉・・・140g
- ・キャベツ・・・2~3枚
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- ・小松菜・・・1束
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・こしょう・・・少々
- ・めんつゆ・・・100ml

- ①玉ねぎと小松菜をみじん切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉と、①、塩、こしょうを加え粘り気が出るまで混ぜ、1口大に丸める。
- ③キャベツを茹で、3cm幅に切る。
- ④②を③のキャベツで巻き、巻き終わりをつまようじで止める。
- ⑤フライパンにめんつゆを沸騰させ、④を入れ蓋をして、7分ほど煮る。

一緒に丸めよう！



栄養価計算（3個分） エネルギー 117cal たんぱく質 8.9g 脂質 7.4g 食物繊維 1.1g 食塩 1.2g

詳しく聞きたい方は、栄養相談をご利用下さい（中央保健センター 0897-52-1215 栄養士まで）



野菜蒸しパン♪

お子さんと一緒に！
すりおろしたり、混ぜたり♪

材料(各2カップ、計4個分)

- ・ほうれん草・・・30g
 - ・にんじん・・・40g
 - ・クリームチーズ・・・10g
 - ・スイートコーン・・・20g
- A
- ・薄力粉・・・80g
 - ・ベーキングパウダー小さじ1
 - ・砂糖・・・20g
 - ・牛乳・・・100ml
 - ・サラダ油 小さじ2

作り方

- ①ボウルにAを入れ、粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。
- ②ほうれん草はみじん切り、にんじんはすりおろす。
- ③①を半分に分け、それぞれにほうれん草とコーン、にんじんとコーンとクリームチーズを加え混ぜ合わせる。
- ④耐熱カップにそれぞれを注ぎ入れ、レンジで600W4分加熱する。

四角の耐熱容器に入れてこいのぼり型に切ったり、ピックを作ったり♪



栄養価計算

*ほうれん草とコーン(1カップ分)

エネルギー135kcal たんぱく質 3.0g 脂質 3.4g 食物繊維 1.3g 食塩 0.3g

*にんじんとクリームチーズ(1カップ分)

エネルギー154kcal たんぱく質 3.3g 脂質 5.0g 食物繊維 1.4g 食塩 0.3g

端午の節句で食べる「ちまき」の違い

鹿児島では、
「灰汁巻き」



北海道、東北、四国、九州の一部では中身が「おこわ」

東海北陸、近畿、中国、四国、九州の一部、沖縄では
細長く甘い「おもち」

皆さんは、どれを思い浮かべましたか？
(ちなみに私は「おもち」でした！)



コラム「野菜食べていますか？」

★おとな

野菜に含まれる食物繊維が脂肪や糖の吸収を抑え、食べ過ぎも防いでくれます！
1日に必要な野菜の量をご存じですか？

、、、実は**小鉢5皿分**が1日の野菜摂取量の目安です。

生野菜だけでなく、トマトをまるまま1個、もやしやブロッコリーを茹でただけでも立派な野菜のおかずです！
ぜひ、次の食事から「野菜の小鉢プラス1皿」を実践してみてください！

★お子さん

野菜は、苦手なお子さんも多いですね。そんな時こそ、調理前の野菜を見て、触れて、一緒に調理する経験が大切です。

混ぜたり、丸めたり、切ったり♪



詳しく聞きたい方は、栄養相談をご利用下さい(中央保健センター 0897-52-1215 栄養士まで)