

親子食育教室 2023

～野菜を使ったパンケーキを作ろう！～



土浦市イメージキャラクター つちまる

土浦市健康増進課 管理栄養士

令和5年8月 4日（金） 新治地区公民館
8月 8日（火） 土浦市保健センター
8月18日（金） 土浦市保健センター



☆ 2種の野菜パンケーキ（計4人分）

【ほうれん草とツナ】

ホットケーキミックス	150g	ほうれん草	60g
スキムミルク	15g	ツナ（油不使用）	140g
卵	1個	マヨネーズ	20g
牛乳	130ml	コンソメ	小さじ2/3
バター	4g		

- ① ほうれん草はゆでて粗みじん切りにする。
- ② ①、ツナ、マヨネーズ、コンソメを和える。
- ③ ビニール袋にホットケーキミックス、スキムミルクを入れ、よく混ぜる。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、よく溶き、牛乳を加える。
- ⑤ ③を加えてよく混ぜる。
- ⑥ ②を加えて混ぜる。
- ⑦ 熱したフライパンにバターを入れ、生地を両面焼く。※火加減注意



【かぼちゃえだまめチーズ】

ホットケーキミックス	150g	かぼちゃ	100g
スキムミルク	15g	えだまめ	皮付きで60g
卵	1個	チーズ	40g
牛乳	130ml	バター	4g

- ① かぼちゃはゆでやすい大きさに切り、ゆでる。（電子レンジ加熱も可）
火が通ったら、つぶしておく。
- ② えだまめはゆでて、皮を取り除く。（冷凍えだまめ：流水解凍可の場合はそれでも可）
- ③ チーズはお好みの大きさに切る。（小さく切ると全体に行き渡りやすくなります。）
- ④ ビニール袋にホットケーキミックス、スキムミルクを入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ボウルに卵を割り入れ、よく溶き、牛乳を加える。
- ⑥ ④を加えてよく混ぜる。
- ⑦ ①、②、③を加えて混ぜる。
- ⑧ 熱したフライパンにバターを入れ、生地を両面焼く。※火加減注意

☆ キラキラジュレサラダ(4人分)



A	水	大さじ2	※必ず水にゼラチンを加える。	
	粉ゼラチン	10g		
B	水	200cc	【野菜】	
	カレー粉	小さじ1/4	レタス	110g
	コンソメ	小さじ1	トマト	中1個(75g)
	砂糖	小さじ2/3	オクラ	4本(40g)
	しょうゆ	小さじ1/2	コーン	30g

- ① 器にAの水を入れる。そこへAの粉ゼラチンを振り入れる。
- ② 鍋にBを入れ、沸騰したら火を止める。①を入れてよく混ぜ、ゼラチンを溶かす。
- ③ ジッパー付きの袋や容器に入れて荒熱をとる。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはくし切りにする。オクラはゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 野菜を盛り付けたら、④をほぐし上にのせる。



☆ フルーツポンチ(4人分)

A	牛乳	200ml	キウイフルーツ	1/2個
	水	50ml	みかん缶	8粒
	砂糖	大さじ1	バナナ	1/2本
	粉寒天	2g	サイダー	200ml

- ① 鍋にAを入れてかき混ぜながら、弱火で火にかける。
- ② ①の粉寒天が溶けたら、牛乳を入れ、沸騰直前まで火にかける。
- ③ ②を流し缶に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④ キウイフルーツとバナナを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ③を好きな型抜きで型抜く。余ったゼリーは、細かく刻む。
- ⑥ 器を4つ用意し、④、⑤、みかんを均等に入れ、サイダーを注ぐ。

【参考】

1人分栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
2種の野菜パンケーキ	514	23.9	17.4	73.8	296	3.3	1.8
キラキラジュレサラダ	28	3.0	0.2	3.3	18	1.3	0.4
フルーツポンチ	85	2.0	2.1	15.0	63	0.8	0.1
合計	627	28.9	19.7	92.1	377	5.4	2.3

ぼくは毎朝食べてるよ！！



～ 朝ごはんを食べよう ～

朝は時間がない。食欲がない。などと朝ごはん抜きの生活をしていませんか？
みんなで元気に朝ごはん習慣！！

なぜ朝ごはんを食べるの？

朝ごはんは、1日のスタートの食事です。

その日を元気にスタートできるかはこの朝ごはんがカギとなります。

朝ごはんを食べると体温をあげて「これから1日がはじまるよ！」と

体にスイッチを入れるはたらきをしてくれます。



シャキッと目を覚まし
1日のリズムをつくります。



スッキリ
おなかのおそうじができます。



元気モリモリ。
お友達と楽しく遊べます。

朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日をスタートしましょう♪

