

# 令和7年度 親子の食育教室

## ～親子で夏野菜クッキング～

令和7年7月30日（水） 土浦保健センター  
7月31日（木） 土浦保健センター  
8月20日（水） 土浦保健センター



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

### ☆夏野菜カラフルそうめん(4人分)

野菜1人あたり  
約130g

そうめん（乾燥）	240g	トマト	260g
豚ロース（しゃぶしゃぶ用）	240g	めんつゆ（ストレート）	260ml
なす	80g	しょうが（チューブ）	小さじ2
ズッキーニ	130g	にんにく（チューブ）	小さじ1弱
黄パプリカ	40g	ごま油	小さじ2強
青じそ	4枚		

- ① トマトは半量をおろし器ですりおろし、残り半量を角切りにする。すりおろしたトマトとAを合わせておく。
- ② なすとズッキーニは薄く半月切りにする。なすは水にさらしておく。黄パプリカは薄切りにする。青じそは軸をとって半分に切り、千切りにする。  
豚ロースを食べやすい大きさに切る。
- ③ 水にさらしたなすをザルにあげ、キッチンペーパーで水気をとる。熱したフライパンにごま油をひき、なす、ズッキーニ、黄パプリカを炒める。
- ④ 鍋にたっぷりとお湯を入れてお湯を沸かし、そうめんをゆでる。ゆで上がったら水で洗い、流水で冷やして水気を切る。（そうめんをゆでたお湯はとっておく。）
- ⑤ ④のお湯を再び沸かし、豚ロースを少しずつ入れてゆがく。  
豚ロースの色が白くなったら取り出し、水にとって冷やし、水気を切る。
- ⑥ お皿にそうめんを盛り、豚ロースと野菜を盛り付ける。
- ⑦ ①のたれをかけ、青じそを盛り付ける。

夏野菜にはどんないいことがあるかな？



土浦市イメージキャラクター つちまる

## ☆ にんじんゼリー (4~6人分)

野菜1人あたり  
約25g ※6人分の場合

にんじん 150g  
100%オレンジジュース 250ml  
砂糖 25g  
粉寒天 2g (1/2袋)

にんじんのゼリーか…!  
どんな味がするかな?



土浦市イメージキャラクター つちまる

- ① にんじんはうす切りにして、ゆでる。ゆでたら、ザルで水気を切っておく。
- ② ミキサーにオレンジジュースと①のにんじんを入れ、ペーストを作る。
- ③ 鍋に②と粉寒天、砂糖を入れて火にかけ、1~2分沸騰させ、煮溶かす。
- ④ ③を器に入れ、冷やし固める。

## ☆ ふりふりホイップ (4~6人分)

生クリーム(動物性) 60g  
砂糖 5g

- ①袋に生クリームと砂糖をいれる。
- ②ホイップ状になるまで、①を約5分間振る。
- ③袋から取り出して、にんじんゼリーに盛りつける。

1日に必要な野菜350g

夏野菜のカラフルそうめん + にんじんゼリー = 1人分の野菜約155g摂取

夏野菜には、夏バテ予防、疲労回復、免疫力向上などの作用があるので、  
この暑い夏を乗り切るために欠かせない食材です。

この1食で1日に必要な野菜のおおよそ半量を補えるおすすめレシピです☆

つゆを半分残すと、1.1g減塩!

【参考】 1人分栄養素量	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)	食塩相当量 (g)
夏野菜のカラフルそうめん	426	18.3	14.2	38	3.4	2.6※1
にんじんゼリー ※2	43	0.3	0	9	0.9	0
ふりふりホイップ ※2	44	0.2	4.0	5	0	0
合計	513	18.8	18.2	52	4.3	2.6

※1 つゆを全量で飲んだ場合の食塩相当量

※2 にんじんゼリーとふりふりホイップは6人分で調理した場合の1人あたりの栄養素量です。