

# おやこの食育教室



令和8年1月24日(土)  
土浦市保健センター  
土浦市食生活改善推進員  
食育推進こどもグループ

## おからといわしのフォンデュハンバーグ(4人分)

ご飯(2合分)	600g	スライスチーズ	2枚
いわし缶(醤油煮)	150g		
長ねぎ	1/2本(30g)	<照り焼きソース>	
おから	80g	しょうゆ	大さじ1
卵	1個	砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1	みりん	大さじ1
ブロッコリー	1/2株(150g)	水	大さじ1
にんじん	50g	片栗粉	小さじ1

1. 長ねぎはみじん切り、ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは、5 mmの厚さに輪切りし、茹でてから型抜きをし、にんじんの残りとはブロッコリーの茎をみじん切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを2分ほど茹でる。
3. 汁を軽く切った(大さじ1程度切る)いわし缶をボウルに入れ、フォークでほぐす。
4. 3に長ねぎ、おから、溶き卵、みじん切りのブロッコリーとにんじんを入れ、よく混ぜる。これを8等分し、円形にする。
5. フライパンにごま油を入れ、中火にかける。4を並べ、2分ほど焼いて裏返し、弱火にする。ふたをして3分焼く。
6. 照り焼きソースの材料を耐熱容器に入れ、よく混ぜる。ラップをかけ、電子レンジ(600W)に30秒かける。一旦取り出し、よく混ぜ、さらに20秒かける。
7. 皿に、ご飯、ハンバーグ、ブロッコリー、にんじん、型抜きしたスライスチーズを飾り、ソースを添える。

## コーンスープ(6人分)

クリームコーン缶	300g	塩	小さじ1/5
コンソメの素	1個	片栗粉	小さじ1
絹ごし豆腐	100g	パセリのみじん切り	少々
水	350cc		

1. 絹ごし豆腐は細かいさいの目切りにする。
2. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらコンソメの素、クリームコーン、絹ごし豆腐を入れ、塩で調味する。
3. 少量の水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
4. 器に盛ってパセリのみじん切りを散らす。

## フルーツかんでん(4人分)

季節のフルーツ	40g	水+缶詰のシロップ	300cc
フルーツミックス缶	100g	砂糖	大さじ3
粉寒天	2g	レモン汁	小さじ1

1. フルーツは、細かく切る。
2. 鍋に水とシロップ、寒天を入れ混ぜながら火にかける。
3. 沸騰したら1~2分加熱して溶かし、砂糖、レモン汁を加え火を止める。
4. 1のフルーツを加え、器に流し冷蔵庫で固める。

### 【参考】

1人分栄養素量	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	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)
おからといわしのフォンデュハンバーグ	466	68.7	13.9	14.8	250	7.1	1.5
コーンスープ	54	9.5	1.7	0.8	15	1.1	0.6
フルーツかんでん	60	14.3	0.1	—	5	0.8	—
合計	580	92.5	15.7	15.6	270	9.0	2.1