



なつやす  
夏休みにチャレンジ!



# 親子でエコクッキング

たじみし ほけん

多治見市保健センター

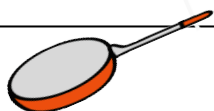
## フライパンでピザ風ごはん

### フライパンでつく

しゅじょく しゅさい ふくさい  
主食・主菜・副菜がそろろう!

#### 【材料】4人分

|          |            |
|----------|------------|
| ごはん      | 600g       |
| トマトケチャップ | 25g        |
| 卵        | 2個         |
| ツナ缶(小)   | 1缶         |
| 玉ねぎ      | 1/2個(110g) |
| ピーマン     | 1個(35g)    |
| ミニトマト    | 8個         |
| ピザ用チーズ   | 60g        |



#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむいて薄切りにします。
- ② ピーマンはヘタと種を取り、薄く輪切りにします。
- ③ ミニトマトはヘタを取り半分に切ります。
- ④ ごはんにトマトケチャップ・卵を加えて混ぜます。
- ⑤ フライパンを熱して、ツナ缶・玉ねぎ・ピーマンを炒めます。
- ⑥ 玉ねぎが透き通ってきたら、具をフライパンにまんべんなく広げ、⑤のごはんを具の上に重ねるように広げます。
- ⑦ フライ返しで押さえつけながら中火で焼き、焼き色がついたら、ひっくり返します。
- ⑧ ミニトマト、ピザ用チーズをのせます。
- ⑨ ふたをして中火でチーズが溶けるまで焼きます。
- ⑩ 4等分に分けて皿に盛り付けます。

## 人参とズッキーニのリボンサラダ

### 火を使わないエコレシピ

#### 【材料】4人分

|          |       |             |
|----------|-------|-------------|
| 人参       | 110g  |             |
| ズッキーニ    | 110g  |             |
| 黄パプリカ    | 40g   |             |
| A        | はちみつ  | 大さじ1/2      |
|          | オリーブ油 | 小さじ2        |
|          | 酢     | 小さじ1        |
|          | 塩     | ふたつまみ(0.8g) |
|          | こしょう  | 少々          |
| レーズン     | 10g   |             |
| 製薬用アーモンド | 10g   |             |



#### 【作り方】

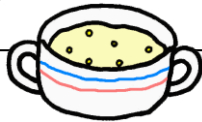
- ① 人参とズッキーニは洗って皮ごとピーラーでリボン状にそぎます。
- ② パプリカは洗って種とヘタを取り、ピーラーでそぎます。
- ③ ボウルにAを入れて泡だて器でよく混ぜます。
- ④ ③に①の人参とズッキーニ、②のパプリカ、レーズンを加えて和えます。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし、食べる直前に盛り付け、アーモンドを散らします。

## クリームコーンスープ

かんづめ つか てがる  
缶詰を使ってお手軽レシピ

### 【材料】4人分

|             |       |
|-------------|-------|
| オクラ         | 2本    |
| クリームコーン缶    | 160g  |
| 無調整豆乳       | 200ml |
| 水           | 60cc  |
| 固形コンソメスープの素 | 1/2個  |
| こしょう        | 少々    |



### 【作り方】

- ① オクラは分量外の塩を振り、板ずりをして産毛をとり、洗ってヘタをとり5mm厚さの輪切りにします。
- ② 鍋に水を沸かし、コンソメスープの素を溶かします。豆乳・クリームコーン缶を加え沸騰直前まで加熱します。
- ③ オクラを加え、さっと加熱したらこしょうを振ります。
- ④ 器に盛って完成です。

## バナナミルクプリン～甘原産ブルーベリー添え

つづはらさん

ぞ

じもとさん  
地元産フルーツと

みぢか しよくざい  
身近な食材で

### 【材料】4人分

|        |           |         |
|--------|-----------|---------|
| バナナ    | 1本 (120g) |         |
| レモン汁   | 小さじ1      |         |
| 砂糖     | 小さじ1      |         |
| A      | ゼラチン      | 5g (1袋) |
|        | 水         | 大さじ2    |
| 牛乳     | 120ml     |         |
| ブルーベリー | 40g       |         |

### 【作り方】

- ① バナナは皮をむいて耐熱容器に入れてレモン汁と砂糖を加え、フォークの背でつぶします。
- ② ラップをして電子レンジ500wで1分加熱します。
- ③ 別の耐熱容器に水大さじ2を入れ、ゼラチンをふり入れます。
- ④ ラップなしで、電子レンジ500Wで1分加熱します。  
※ゼラチン液が透き通っていればOKです。
- ⑤ 牛乳を入れたボウルに②のバナナを加えて泡だて器で混ぜ、さらにかき混ぜながら④のゼラチンを加えます。
- ⑥ 人数分の器に分けて冷蔵庫で冷やします。
- ⑦ 固まったら、洗ったブルーベリーを添えます。

| 1人の栄養量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | 食塩相当量 |
|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
| ピザ風ごはん | 404kcal | 13.5g | 10.2g | 122mg | 0.9g  |
| リボンサラダ | 62kcal  | 1.0g  | 3.2g  | 20mg  | 0.2g  |
| コーンスープ | 60kcal  | 2.7g  | 3.0g  | 24mg  | 0.5g  |
| バナナプリン | 54kcal  | 2.4g  | 1.2g  | 36mg  | 0.0g  |
| 合計     | 580kcal | 19.6g | 17.6g | 202mg | 1.7g  |