

# 幼児おやこクッキング

令和7年実施  
夏休み 幼児さん対象  
10時30分～12時30分

## ♪夏が旬!とうもろこしおにぎり♪

### 〔材料 (2人分)〕

米	1合
とうもろこし	1/2本～1本
ベビーチーズ	1コ
塩	少々

### ☆☆お手伝いポイント☆☆

とうもろこしの皮をむいてみよう。  
ご飯をラップに包んでにぎってみよう。

### 〔作り方〕

- ① お米はといでおく。とうもろこしは皮をむいて実を包丁でこそげ取る。
- ② 炊飯器の釜に①の米を入れ、目盛よりやや少な目まで水を加え、とうもろこしの実と芯、塩を入れ炊飯する。
- ③ ベビーチーズは5mm角に切る。
- ④ 炊きあがった②のとうもろこしご飯から芯を取り出し混ぜる。
- ⑤ とうもろこしご飯をボウルに移してベビーチーズを加え混ぜる。
- ⑥ ⑤のご飯をそれぞれ食べやすい大きさにラップで包んでにぎる。

### 夏野菜で体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やす作用があります。また、利尿作用のあるカリウムを多く含んでいます。暑さで取り過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



## ♪ベーコン巻き巻き♪

### 〔材料（2人分）〕

オクラ	2本
塩	少々
ベーコン	2枚
油	適量

### 〔作り方〕

- ① オクラは塩を振ってまな板で転がし、ヘタとガクを包丁で落とす。
- ② ①のオクラにベーコンを巻いて巻き終わりにつまようじをさす。
- ③ フライパンに油を適量入れて中火で熱し、②、水（大さじ1程度）を入れて両面に焼き色がつくまで3分ほど焼く。
- ④ 皿に盛り付け、つまようじをはずす。

## ♪トマトジュースでゼリー♪

### 〔材料〕（2人分）

食塩無添加トマトジュース	100ml
りんごジュース	150ml
粉寒天	2g

### 〔作り方〕

- ① 鍋に食塩無添加トマトジュース、りんごジュース、粉寒天を振り入れ、火にかけ、泡だて器で混ぜる。沸騰したら弱火にして、よく煮溶かす。
- ② 粉寒天が溶けたら、火を止めてバットや型に流す。
- ③ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。

### ☆☆おやつはお菓子？☆☆

幼児期のおやつは、胃が小さいために食事で摂り切れない栄養素の補給が目的です。そのため、体を作る材料になるものを食べさせたいですね。蒸し野菜や小さいおにぎり、果物、乳製品などがおすすめです。

また、ゼリーは水分も摂れて暑い時期におすすめです。



### 問い合わせ

大磯町スポーツ健康課 61-4100（内線319）