幼児 おやこクッキング

令和8年6月12日（金）
10時30分～12時30分

♪手作りふりかけでおにぎり♪

〔材料（2人分）〕

	ごはん	230g（大人150g、こども80g）
ふりかけ	青のり	小さじ1
ふりかけ	かつおぶし	大さじ1
	卵	1個
	水溶き片栗粉	水　小さじ1・片栗粉　小さじ1／4
	油	適量

☆★お手伝いポイント★☆
おうちではお子さんにごまをすってもらい、混ぜるのもおすすめ！
おにぎりをにぎりましょう。

〔作り方〕

① ボウルに卵と水溶き片栗粉を入れ混ぜる。
② フライパンに油をひき、薄焼き卵を焼く。
③ ごはんと青のり、かつおぶしをボウルに入れ、混ぜる。
④ 好きな形ににぎる。薄焼き卵はそのままおにぎりに巻いたり、型抜きしてトッピングする。

五味（甘味、苦味、塩味、うま味、酸味）の1つ「うま味」には、たくさんの種類があります。これらの食材を煮込んだだけでもおいしいだしになります。

グルタミン酸…昆布、トマト、セロリ、玉ねぎ、ブロッコリー、チーズ、みそ
イノシン酸…かつお節、煮干し、肉類、魚介類
グアニル酸…干ししいたけ、乾燥きのこ全般

好き嫌いは身を守るため！？

生まれつき甘味、うま味は好まれる味です。一方、苦味は毒から身を守るため、酸味は腐った物を食べないようにするため苦手な味です。お子さんが食べないからと食卓に並べないのではなく、ご家族がおいしそうに食べる姿をたくさん見せてあげてください。見慣れた食材、身近な食材にしてあげることで、「食べてみよう！」というきっかけになることがあります。買い物の際に、お子さんに野菜を選んでもらうことも効果的です。食材に触れ、身近に感じる経験をたくさんさせてあげましょう。



♪蒸し野菜 in コーンスープ♪

〔材料（作りやすい量）〕

にんじん	2枚	コーンクリーム缶（約400ｇ）	
じゃがいも	2枚		1缶
（塩・こしょう	お好みで）	牛乳	1缶分

〔作り方〕

① にんじん、じゃがいもはスティック状に切り、茹でる。
電子レンジの場合は、耐熱皿に野菜を並べ小さじ2の水をかけ、ふんわりラップをする。６００wで５分加熱する。※お使いの電子レンジにより時間は調整してください。

② 鍋にコーンクリーム缶を入れ、空いた缶に牛乳を注ぎ缶一杯分を鍋に入れ温める。焦げやすいので混ぜながら行う。

③ 蒸し野菜は子供用包丁で切る、潰すなど自由に調理しスープ皿に盛り付け、温まった②を上からかける。

☆★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。フルーツかんは水分補給にもなります。他にも、小さいおにぎり、果物、乳製品などがおすすめです。

♪袋で簡単！フルーツゼリー♪

使用するポリ袋は、
・高密度ポリエチレン製　・耐熱温度 130℃以上

〔材料（作りやすい量）〕

フルーツ缶（汁）と水　５００ｍｌ
フルーツ缶１９０ｇの缶（固形）　1缶分
粉寒天　４ｇ
（砂糖　大さじ１）※お好みで調整してください。

〔作り方〕

① 鍋にザルや皿を入れ、湯を沸かす。
② フルーツ缶の汁と固形を分けておく。汁と水を合わせて５００ｍｌにする。
③ すべての材料をポリ袋に入れ、よく混ぜる。
④ 中の空気をしっかり抜き、上の方でしっかり結ぶ。
⑤ 沸騰したら中火で５分加熱する。

災害時に役立つパッククッキング

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯せんで加熱する調理方法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時でも役立ちます！



問い合わせ
大磯町スポーツ健康課　６１－４１００（内線３１９）