

## 子育て世帯応援メニュー

# 3日間レシピ

1日目：時間ゆっくりメニュー  
2日目：しっかりヘルシーメニュー  
3日目：忙しい日のパッとメニュー

子育て中の親は大切な子どものために、毎日充実した食事を作ってあげたいもの。しかし、ゆっくり料理を作れる日もあれば、忙しくて食事の準備に時間がかけられない日もあります。ここでは子育て世帯の日常の1コマを想定して、作る人も食べる人も笑顔になれる3日間のレシピを紹介します。



1日目

朝

「食べたくない」なんて言えなくなる

手軽でおいしい **みんな大好きパンメニュー！**



お母さんのごはん

### 主要栄養成分(大人1食あたり)

エネルギー	598kcal	鉄	11.1mg
たんぱく質	29.2g	ビタミンC	65mg
脂質	22.6g	食物繊維	7.0g
カルシウム	431mg	食塩相当量	3.5g



子ども(3~5歳)のごはん



食パンを麺棒で薄く伸ばすことで焼き上がり、カリカリに。子どもが大好きな一品に！

## クリスピーピザトースト

### 材料(4人分)

食パン(6枚切り) ----- 4枚  
ウインナー ----- 4本  
タマネギ ----- 中1/3個  
ミニトマト ----- 4個  
ピーマン ----- 1個  
ピザ用ソース ----- 大さじ4 (またはケチャップ)  
ピザ用チーズ ----- 80g  
▶304kcal / 15分

### 作り方

- 1 食パンは麺棒で薄く押し伸ばす。
- 2 ウインナーは斜め薄切りにする。タマネギは皮をむいて芯(しん)を取り、薄切りにする。ミニトマトはヘタを取り、薄い輪切りにする。ピーマンはヘタと種を取り、薄切りにする。
- 3 ①の食パン全体に広がるようにピザ用ソースを塗り、②の具を載せ、その上にチーズを散らす。
- 4 オーブントースターで食パンがこんがりするまで焼く。



ホウレン草とアサリが入って鉄分たっぷり。豆乳も入って、女性には特にお勧めです。

## 豆乳スープ

### 材料(4人分)

シメジ ----- 1/2袋  
タマネギ ----- 中1/3個  
ホウレン草 ----- 1/2束  
ニンニク ----- 1かけ  
バター ----- 小さじ1  
アサリ(水煮缶) ----- 80g  
水 ----- 100cc  
豆乳 ----- 300cc  
固形コンソメ ----- 1個  
塩・コショウ ----- 適量  
▶84kcal / 15分

### 作り方

- 1 シメジは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。タマネギは皮をむいて芯(しん)を取り、薄切りにする。ホウレン草はゆでてあくを抜き、冷水にとってしっかり水気を絞って4cmの長さに切る。ニンニクはみじん切りにする。
- 2 鍋にバター、ニンニクを入れ、ニンニクの香りが出るまでいためる。
- 3 シメジ、タマネギ、アサリを加え、しんなりするまでいためる。
- 4 水、豆乳、固形コンソメを加え、2〜3分煮、ホウレン草を加え、塩・コショウで味を調える。



## 黒糖きなこ牛乳

### 材料(4人分)

牛乳 ----- 3カップ  
黒砂糖(粉末) -- 大さじ3  
きな粉 ----- 大さじ4  
抹茶 ----- 適宜  
▶158kcal / 5分

### 作り方

- 1 黒砂糖ときな粉を混ぜて牛乳をそそぎ、よくかき混ぜる。
- 2 抹茶を上にもりかける。

## フルーツ

### 材料(4人分)

バナナ ----- 大1本  
キウイ ----- 大2個  
▶52kcal / 5分

### 作り方

皮をむき、食べやすい大きさに切る。

## MEMO 「朝ごはん」しっかり食べていますか？

### 食べていないのは20代～40代

20代の朝食欠食率は30%近く。次いで30代、40代と、子育て世代の欠食率が高くなっています。親の食習慣が子どもに与える影響は大きく、子どもの欠食にもつながります。

### 食べない原因は不規則な生活

朝ごはんを食べない理由の多くは「食欲がない」「時間がない」がほとんど。その背景には「寝るのが遅く、朝起きられない」といった「生活の夜型化」が考えられます。

### 食べるけれど内容に問題あり

朝ごはんは食べるけれど、手軽なおにぎりや菓子パンなどの主食+飲み物だけなどの簡単なもので済ませていませんか。これでは午前中の活動源としては不十分です。



### 毎朝食べて心も体も元気に

朝ごはんを食べる子どもは食べない子どもに比べてテストの成績がよく、体調不良や「イライラする」「やる気が起こらない」など情緒不安を訴えることが少ないという報告があります。

### 朝ごはんから始まる生活のリズム

朝ごはんを食べると体温が上がり、体もちゃんと目覚めた状態に。勉強や運動に集中できて力を出し切れるため体が心地よい疲れを感じます。結果、美味しい夕食、深い睡眠がとれ、翌朝の目覚めもスッキリ。

### 家族そろって朝ごはん

1人で食べるよりも大人数で食べる方が食も進みます。主食、おかず、汁物をそろえて、家族みんなで朝ごはん！みんなで規則正しい生活を心がけましょう。

出典：平成22年度全国学力・学習状況調査、文部科学省  
平成20年国民健康・栄養調査、厚生労働省  
平成19年度児童生徒の食事状況等調査報告書、独立行政法人日本スポーツ振興センター  
平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書、独立行政法人日本スポーツ振興センター

1日目  
昼

## 親子でおそろい カラフル弁当

主要栄養成分(大人1食あたり)

エネルギー	559kcal	鉄	2.4mg
たんぱく質	20.8g	ビタミンC	111mg
脂質	11.8g	食物繊維	4.1g
カルシウム	84mg	食塩相当量	2.5g



お父さんのお弁当

子ども(6~7歳)のお弁当

### 青じそとじゃこの混ぜごはん

材料(4人分)

ごはん ----- 720g  
青じそ ----- 2枚  
ちりめんじゃこ ----- 10g  
白ごま ----- 適量  
▶ 311kcal / 5分

作り方

- 1 青じそは茎を切り落としてあらみじん切りにする。
- 2 ごはんに①、ちりめんじゃこ、白ごまを加え、ごはん粒がつぶれないように混ぜ合わせる。

### 豚肉のしょうが焼き

材料(4人分)

豚肉 ----- 200g  
サヤインゲン ----- 6本  
A  
みりん ----- 大さじ2  
酒 ----- 大さじ1  
濃口しょうゆ ----- 大さじ2  
しょうが ----- 1かけ  
▶ 149kcal / 15分

作り方

- 1 豚肉は一口大に切る。サヤインゲンはスジを取り、3cmの長さに切る。Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 2 豚肉とサヤインゲンをAに漬け込み、5分ほどおく。
- 3 熱したフライパンに②を漬け汁ごと入れて火が通るまで焼く。



### ひじきの卵焼き

材料(4人分)

乾燥ひじき ----- 4g  
卵 ----- 2個  
砂糖 ----- 小さじ2  
塩 ----- 少々  
油 ----- 適宜  
▶ 45kcal / 10分

作り方

- 1 乾燥ひじきはぬるま湯に漬けてもどし、ザルにあげてよく水気を切る。
- 2 卵を溶きほぐし、①、砂糖、塩を加えてよくかき混ぜる。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、温まったら②を1/2量流し込み、軽くかき混ぜながらフライパン全体に行きわたるようにする。
- 4 半熟になったところで菜ばしを使ってくるくると巻くようにフライパンの手前に移動させる。
- 5 フライパンの空いたところに残りの卵液を流し込み、半熟になったらくるくる巻きながら焼く。



## 温野菜

### 材料(4人分)

ブロッコリー --- 1/2株  
カボチャ ----- 100g  
▶ 31kcal / 5分

### 作り方

- ブロッコリーは一口大に切り、水で洗う。カボチャは種を取り、幅5mmくらいの薄切りにし、さらにくし形に切って、水にくぐらせる。
- ①の水気を切らずに耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジで約1分加熱する。

## カラフルピクルス

### 材料(4人分)

キュウリ ----- 中1/2本  
赤パプリカ ---- 大1/2個  
黄パプリカ ---- 大1/2個  
酢 ----- 50cc  
水 ----- 50cc  
ハチミツ ---- 大さじ2  
塩 ----- 小さじ1/2  
ニンニク ---- 1/2かけ  
黒粒コショウ --- 少々  
▶ 23kcal / 10分

### 作り方

- Aを耐熱容器に入れ混ぜ合わせる。
- キュウリは厚さ5mmの輪切りにする。パプリカは縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、一口大に切る。
- ②の野菜を①に漬け、ラップをして電子レンジで約4分加熱する。
- ラップを材料に密着させるようにかけ、冷ます。

パプリカのビタミンCは青ピーマンの倍以上！  
苦味がなく甘味があり、食べやすい食材です。



## お弁当箱活用術!!

# 選んで詰めるだけ! 量もバランスもOK お弁当の作り方

何をどれくらい食べれば適量なのか分からないとお悩みの方は多いのでは。そんな人に「3・1・2弁当箱法」をご紹介します。これは簡単な5つのルールを守るだけで自分に合った食事の量や栄養バランスをだいたい満たすことのできるお弁当が作れる方法です。日ごろの食事の量や栄養バランスもこの方法でチェックしてみましょう!

### ルール1

## 自分に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ

年齢	男性		女性	
	身長が目安 (cm)	弁当箱の容量 (ml)	身長が目安 (cm)	弁当箱の容量 (ml)
3~5	103	400	103	400
6~7	120	500	119	500
8~9	130	600	130	600
10~11	142	800	141	700
12~14	160	800	155	800
15~17	170	900	157	800
18~49	171	900	158	700
50~69	166	800	153	700

※表は活動量が普通の人（座位中心の生活だけれども、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤通学・買い物・家事、軽いスポーツなどのいずれかを含む人）の基準サイズです。

## 自分の身長や活動量を参考にサイズを調整する

身長が目安より高い人 身長が目安より低い人  
活動量が普通より多い人 活動量が普通より少ない人

プラス100ml

マイナス100ml

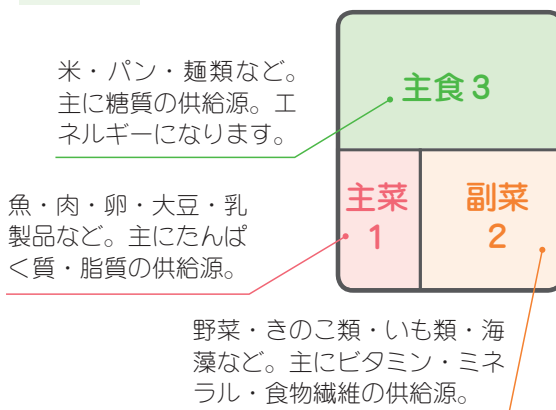
### ルール2

## 料理が動かないようにしっかりとめる

ふたをした時にすき間ができないように。ケースはできるだけ使わない。

### ルール3

## 主食3：主菜1：副菜2の面積比で料理を詰める



### ルール4

## 同じ調理法のおかずを重ねない

油を多く用いた料理は1品に。  
塩味の濃い料理は量を少なく。

### ルール5

## おいしそうに、彩りよく

赤、緑、黄、茶、白系の5色のうち4色は取りそろえよう。料理の高さを同じように詰めると見た目すっきり!

1日目  
夜

時間のある日は腕をふるって

# 今日はおうちでレストラン風夜ごはん



お母さんのごはん

## 主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー	839kcal	鉄	2.4mg
たんぱく質	27.5g	ビタミンC	79mg
脂質	31.3g	食物繊維	7.2g
カルシウム	115mg	食塩相当量	3.1g



子ども(6~7歳)のごはん



## 白身魚のワイン蒸し

### 材料(4人分)

白身魚(タイ、タラ、サワラなど)	4切れ
ミニアスパラガス	80g
ニンジン	80g
トマト(完熟)	中1個
タマネギ	20g
パセリ	3g
塩・コショウ	各少々
バター	大さじ1
白ワイン	100cc
生クリーム	100cc
塩・コショウ	各少々
レモン汁	小さじ2
▶ 268kcal / 30分	

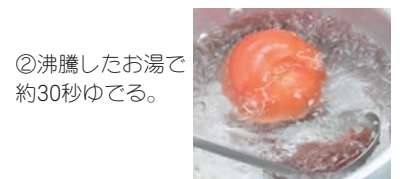
### 作り方

- 1 ミニアスパラガスは根の部分を少し切り落とし、ニンジン  
は皮をむき、輪切りにして型抜きし、一緒にゆでる。
- 2 トマトは湯むき後、種を除き1cm角に切る。タマネギ、パセリ  
はみじん切りにする。白身魚は両面塩・コショウをする。
- 3 鍋にバターを薄く塗り、トマト、タマネギ、パセリ(1/2量)  
を敷き、魚を載せる。白ワインを注ぎ火にかける。
- 4 沸いてきたら火を弱め、ふたをして蒸し焼きにする。魚に火  
が通ったら魚だけを取り出し、汁が1/3量になるまで煮詰める。
- 5 生クリームを加え、2/3量になるまで煮詰める。
- 6 塩・コショウで味を調べ、レモン汁と残りのパセリを加え  
て軽く混ぜ、煮立たせてとろみをつける。
- 7 皿にソースを敷き、その上に魚を置いて、付け合せのミニ  
アスパラガスとニンジンを盛り付ける。

## トマトの湯むき



①包丁の刃先でへたをくり抜く。



②沸騰したお湯で約30秒ゆでる。



③冷水にとって皮の切れ目から薄皮をむく。



## さつまいもサラダ

### 材料(4人分)

サツマイモ ----- 中1本  
 ブロccoli ----- 1/2株  
 タマネギ ----- 中1/3個  
 レーズン ----- 大さじ1  
 大豆(水煮) ----- 50g  
 マヨネーズ ----- 大さじ3  
 A 粒マスタード ----- 大さじ1  
 酢 ----- 大さじ1  
 コショウ ----- 少々

▶180kcal / 15分

サツマイモとブロッコリーに豊富に含まれるビタミンCはレーズンに含まれる鉄の吸収を助けます。相性バッチリのサラダです！

### 作り方

- 1 サツマイモはよく洗い、皮付きのまま一口大に切り、水からゆで、軟らかくなったらザルにあげて水気を切る。
- 2 ブロccoliは小房に分け、塩(分量外)をひとつまみ入れた沸騰したお湯でゆで、水気を切る。タマネギは皮と芯(しん)を取ってみじん切りにする。
- 3 レーズンはぬるま湯に漬けてもどし、水気をふいておく。大豆も水気をふいておく。
- 4 混ぜ合わせたAと、①②③をあえ、コショウで味を調える。



## ミネストローネ

### 材料(4人分)

ジャガイモ ----- 小1個  
 タマネギ ----- 中1/3個  
 ニンジン ----- 40g  
 キャベツ ----- 40g  
 セロリ ----- 20g  
 ベーコン ----- 1枚  
 ニンニク ----- 1かけ  
 ホールトマト ----- 200g  
 パセリ ----- 適量  
 オリーブ油 ----- 大さじ1  
 固形コンソメ ----- 1個  
 水 ----- 4カップ  
 塩・コショウ ----- 各少々

▶89kcal / 25分

芽を包丁の角を使ってくり抜くように取り除く。

### 作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいて1cmのさいの目状に切ったあと、水にさらしてあくを抜く。ニンジンも1cm角のさいの目切りにする。
- 2 他の野菜とベーコンは1cm角に切る。にんにくとパセリはみじん切りにする。
- 3 鍋にオリーブ油とニンニクを入れて火にかけて、香りが出てきたらベーコン、タマネギ、ニンジン、セロリを加えじっくりいためる。
- 4 ジャガイモとホールトマトを加えていため、キャベツ、水、固形コンソメを加えてあくを取りながら弱火で15分くらい煮る。
- 5 塩・コショウで味を調えて皿に盛り、上からパセリを散らす。



**ごはん** ごはん180gをお茶碗にふっくら盛る。▶302kcal

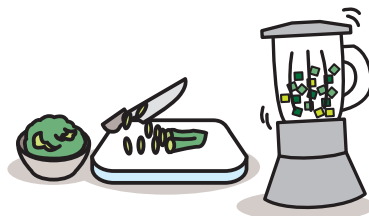
## MEMO 子どもの好き嫌い

子どもの好き嫌いは、自己主張の強まる1才くらいから多かれ少なかれ始まります。味覚の変化や経験などを経て少しずつ減っていくので、嫌いな食品と似た栄養素をもつほかの食品で栄養が補えるようであればそれほど気にすることはないでしょう。ただし好き嫌いは本格的な偏食につながります。多くの食品でいろいろな味を経験させて、慣れさせるようにしましょう。

## 嫌いなものを食べてもらうコツ

### 1 買い物や料理は子どもと一緒に

子どもは自分で料理したものなどに愛着がわき、嫌いなものでも頑張って食べようという気持ちになります。家庭菜園や買い物、料理などを通して、食べ物に興味を持ち、大切に作る心が育ちます。



### 2 調理方法を工夫しましょう

嫌いな食材を工夫して臭みを取ったり、細かく切って好きなものに混ぜるなど、嫌いな理由に合わせて原因を取り除くような調理をしましょう。この段階で食べられるようになったら徐々に形や味を残すようにし、食品本来の味に慣れさせることが大切です。

### 3 食事の時間を楽しくしましょう

家族で食卓を囲み、たまには庭やベランダで食事をするなど楽しい雰囲気を作ることが大切です。無理強いをしたり、食べないことで親が不機嫌になると子どもはプレッシャーを感じます。子どもが食事を苦痛に感じないように気をつけましょう。

