

トマッピーの食育レシピ



テーマ： 旬の食材（春）

対象： 親子向け

【 ツナ入りコールスロー 】



材料（大人2人分）

キャベツ：1/3玉（120g）

ツナ缶：30g

マヨネーズ：小さじ1

塩：少々（0.5g程度）

かつお節：ひとつまみ

【作り方】

- ①キャベツは千切りにしてさっとゆでる。
- ②ツナは油をきる。
- ③①と②を塩とマヨネーズで和える。
- ④最後に、かつお節をひとつまみ散らす。



[1人前：エネルギー40kcal、たんぱく質 3.6g、脂質 2.0g、炭水化物 3.2g、食塩相当量 0.4g]

春に出回るキャベツは、「新キャベツ」「春キャベツ」といわれているよ！冬のキャベツに比べるとふんわりと巻きがゆるくて、中まで薄い緑色なのが特徴だよ。



この成分値は文部科学省「[日本食品標準成分表 2020年版\(八訂\)](#)」に基づいて算出しています。

トマッピーの食育レシピ



テーマ：旬の食材（夏）

対象：親子向け

【 夏野菜のぶっかけそうめん 】



材料（大人2人分）

そうめん：1束（50g）
トマト：1/3個（40g）
きゅうり：1/3本（30g）
青じそ：1枚（0.5g）
ハム：1枚（20g）
ツナ：30g
めんつゆ（ストレート）：80cc
ごま油：小さじ1

【作り方】

- ①きゅうりは斜めに切って干切りに、トマトは薄切り、青じそは干切りにする。
- ②ハムは干切りに、ツナは油を切る。
- ③そうめんをゆで、流水で冷ます。
- ④具材をトッピングし、めんつゆをかける。



[1人前：エネルギー180kcal、たんぱく質8.9g、脂質4.2g、炭水化物28.4g、食塩相当量1.8g]

麺類だけだと炭水化物に偏ってしまうから、夏野菜や、ハム、ツナ、卵などの、たんぱく質を多く含む食品をトッピングすると、見た目もバランスもよくなるよ！



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づいて算出しています。

トマッピーの食育レシピ



テーマ： 旬の食材（秋）

対象： 親子向け

【れんこんとにんじんのきんぴら】



【作り方】

- ①れんこんは半月もしくはいちょう切り、にんじんは千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじん、れんこんを炒める。
- ③Aを加えて、最後に白いりごまで和える。

材料（大人2人分）

れんこん：1/2 節強（100g）
にんじん：1/3 本（60g）
ごま油：小さじ2
白いりごま：少々（0.3g程度）

[A]

砂糖：小さじ1
しょうゆ：大さじ1/2 弱
酒：小さじ1



[1人前：エネルギー90kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 4.2g、炭水化物 12.3g、食塩相当量 0.7g]

れんこんやにんじんは噛み応えのある食材だね！
よく噛んで食べると、体にいいことがたくさんあるよ。
みんなもよく噛んで食べようね！



この成分値は文部科学省「[日本食品標準成分表 2020 年版\(八訂\)](#)」に基づいて算出しています。

トマッピーの食育レシピ



テーマ： 旬の食材（冬）

対象： 親子向け

【ブロッコリーとベーコンのんにく炒め】

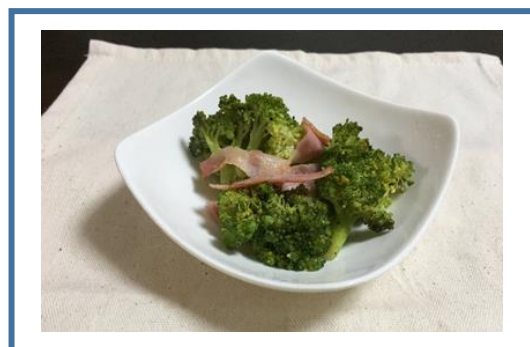


材料（大人2人分）

ブロッコリー：1/3 株（100g）
ベーコン：2枚（16g）
にんにく：少々（0.5g程度）
塩こしょう：少々（0.5g程度）

【作り方】

- ①ブロッコリーを小房に分け、電子レンジで蒸す。（500Wで2分程度）
- ②ベーコンを短冊切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。ベーコン、ブロッコリーを加え、塩こしょう少々で味付けする。



[1人前：エネルギー51kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 3.4g、炭水化物 3.4g、食塩相当量 0.4g]

ブロッコリーは色々なビタミンがたくさん含まれた野菜だよ。
ゆでるよりもレンジなどで蒸した方が、ビタミンが失われにくいよ！



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づいて算出しています。

