

5人前程度の
分量を記載しています。



トマッピーの食育レシピ

テーマ:野菜たっぷり



【れんこんとにんじんのきんぴら】

材料

にんじん……………2本(300g)
れんこん……………150g
ごま油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1

A

調理時間
15分

【作り方】

- ①にんじん、れんこんの皮をむき、にんじんは千切りに、れんこんは半月切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。やわらかくなったられんこんを入れてさらに炒める。
- ③Aを回しかけ、最後に白ごまをふる。

[1人前:エネルギー76kcal、たんぱく質 1.7g、
脂質 2.6g、炭水化物 12.3g、食塩相当量 0.7g]

【にんじんしりしり】

材料

にんじん……………2本(300g)
ツナ缶……………1缶
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ1/2

A

調理時間
15分

【作り方】

- ①にんじんの皮をむき、千切りにする。ツナ缶の油を切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。やわらかくなったら①のツナを加えてさらに炒める。
- ③Aを加える。

[1人前:エネルギー83kcal、たんぱく質 4.3g、
脂質 4.4g、炭水化物 7.6g、食塩相当量 0.8g]

【れんこんチップス】

材料

れんこん……………150g
片栗粉……………適量
カレー粉……………少々
油……………適量

A

調理時間
15分

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、薄切りにする。
- ②Aを混ぜて、れんこん両面にまぶす。
- ③多めの油で揚げ焼きにする。

[1人前:エネルギー101kcal、たんぱく質 1.2g、
脂質 5.3g、炭水化物 13.1g、食塩相当量 0.1g]

【れんこんとにんじんの甘酢和え】

調理時間

15分

材料

れんこん……………150g
にんじん……………1/2 本(100g)
酢……………60cc
砂糖……………大さじ2

【作り方】

- ①にんじん、れんこんの皮をむき、れんこんを半月切りに、にんじんをスライサー等で薄切りにする。
- ②れんこんをゆで、粗熱をとっておく。
- ③薄切りにしたにんじんに塩少々(分量外)を入れて塩もみをし、さっと水で洗ってしぼる。
- ④Aを電子レンジで加熱し(600Wで40秒くらい)、れんこんとにんじんに回しかける。冷蔵庫で30分程度おき、味をなじませる。

[1人前:エネルギー57kcal、たんぱく質1.1g、脂質0.1g、炭水化物13.3g、食塩相当量0.1g]

～食育コラム～昨年度の食育取組み



◆ニンジン栽培(諸福幼稚園)

ニンジンを栽培や、収穫されたことはありますか？ ニンジンの葉は栄養価が高く、かき揚げや、おひたしなどにして食べることができます。スーパーで販売されているニンジンは葉っぱがついていることが少ないと思いますので、子どもたちが触れたり、食べたりする機会にもらえるよう、栽培に取り組んでいます。



◆レンコン栽培(子ども発達支援センター)

昨年度栽培していたレンコンを苗にして、今年度も栽培しました。厳しい暑さの夏だったので、生長しているのかドキドキでしたが、立派に生長し、たくさん収穫することが出来ました。収穫したものは、調理室で薄くスライスしてもらい、5歳児の子ども達がクッキングでレンコンチップスにして頂きました。