「健康おおさか21」推進事業

子ども料理教室

開　催　日　：2025年　8月 3日(日)
担当グループ：大地の会（大阪市在住地域活動栄養士の会）

テーマ：エコにちょうせん！　食品ロスをへらそう

本日の献立

☆キャロットライス
☆ピーマン種ごと肉づめ
☆トントンきゅうり
☆夏野菜たっぷりスープ
☆マシュマロムース

冷蔵庫に残りがちな野菜を使って、食品ロスをへらしましょう

ひとり分の栄養価

献立名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食塩相当量（g）
キャロットライス(1/3)	198	3.0	1.7	40.9	0.5
ピーマン種ごと肉づめ	240	12.7	15.5	11.3	1.2
トントンきゅうり	19	0.3	1.0	2.0	0.3
夏野菜たっぷりスープ	73	3.3	4.6	3.3	0.7
マシュマロムース	61	1.3	1.0	11.7	0.0
合計	591	20.6	23.8	69.2	2.7

日本食品標準成分表八訂版で算出

☆キャロットライス

材料（2～3人分）	
無洗米	1合（180ml）
にんじん	1/4本(50g)
粒コーン	30ｇ
バター	5ｇ
顆粒コンソメ	小さじ１

＊顆粒コンソメ小さじ１杯は、
固形コンソメ約1/2個と同じです。

にんじんがたくさん
あまっていたらつくってみてね

作り方

① 炊飯器に米と水（1合のめもりまで）を入れる。

② にんじんは皮ごとすりおろす。

③ ①に②、粒コーン、ちぎったバター、顆粒コンソメを入れていつものように炊く。

④ 炊き上がったら混ぜる。

※ 具材に鶏肉やピーマンなどを入れてもいいですよ。

※ 缶詰のコーンを使用する時は、汁を炊飯の水と合わせたり、スープに入れてください。

すててしまいがちなピーマンの種もお肉と
いっしょに焼いてしまうと食べられちゃうよ

☆ピーマン種ごと肉づめ

材料（2人分）		
	ピーマン	3個(100g)
	合いびき肉	150g
	玉ねぎ	1/4個(約50g)
A	パン粉	大さじ２
A	牛乳	大さじ１
A	しお	小さじ1/6
A	こしょう	すこし
	サラダ油	小さじ1/2
B	ケチャップ	大さじ１
B	ウスターソース	小さじ１
	ミニトマト	4個

作り方

① ピーマンはたてに半分に切る（種とワタは残す）。

② 玉ねぎはみじん切りにする。

③ ボウルに合いびき肉、②、A を入れて、粘り気が出るまで混ぜ合わせて 6個に分け、①につめる。（ワタの下にも押し込むようにつめる）

④ フライパンにサラダ油 をひき、③の肉だね面を下にしてならべ、ふたをして弱めの中火で焼く。焼き色がついたら、ひっくりかえし、ふたをして5分ほど焼く。（竹串でさして透明な汁がでてくれば OK）

⑤ 皿に④を盛りつけ、B を混ぜ合わせたソースをかける。ミニトマトをそえる。

☆トントンきゅうり

材料（4人分）		
	きゅうり	大1本
	しお	ひとつまみ
	ごま油	小さじ1/2
A	しょうゆ	大さじ1/2
A	さとう	大さじ1/2
A	米酢	大さじ1/2

きゅうりが残ったらつくってみましょう
つくりおきにもいいですよ

作り方

① きゅうりにしおをふり、まないたの上でころがす。（板ずり）
板ずりしたきゅうりをあらい、へたをとり、たてに半分に切る。まな板の上で切り口を下にし、上からめん棒などで軽くたたく。
食べやすい長さに切るか折る。

② フライパンにごま油を入れてあたため、①のきゅうりを入れて軽くいため、Aを混ぜ合わせて入れて混ぜ、火を止め、すぐにうつわに入れて冷ます。（時々かき混ぜる）

☆夏野菜たっぷりスープ（残り野菜たっぷりスープ）

材料（2人分）	
玉ねぎ	30ｇ
にんじん	20ｇ
ズッキーニ	30ｇ
なす	30ｇ
オクラ	1本(10g)
ベーコン	1/2本(10g)
ゆで大豆	30g
サラダ油	小さじ1/2
水	300ml
固形コンソメ	1/2個
こしょう	すこし

作り方

① 玉ねぎは1cm角の色紙切り、にんじんは5mm厚さのいちょう切り、ズッキーニとなすは1cm厚さのいちょう切りにする。

② オクラは5mm厚さに切る。

③ ベーコンは1cm幅に切る。

④ なべに玉ねぎとベーコン、サラダ油を入れて弱火でいため、しんなりしてきたら①の残りの野菜を入れて軽くいため、水、固形コンソメを入れて、ふたをして中火で煮る。野菜がやわらかくなったら、ゆで大豆、オクラを加えてすこし煮る。こしょうで味をととのえてしあげ、火を止める。

※ 冷蔵庫に残っている野菜を何でも合わせて120～130g入れて、スープで煮込むだけです。

☆マシュマロムース

材　料　（4人分）	
マシュマロ	50ｇ
牛乳	50ml
無糖ヨーグルト	80ｇ
好みのジャム	適量

さとうとゼラチンの代わりに
マシュマロを使っています

作り方

① 耐熱容器にマシュマロと牛乳を入れ、電子レンジ(500W)で１分加熱し、泡だて器で混ぜて溶かす。

② ボウルにヨーグルトを入れ、ダマのないようによく混ぜ、①と合わせてよく混ぜる。

③ ②を水でぬらしたうつわ４個に均等にわける。あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

④ 好みのジャムをかざる。