



健康づくりの料理教室

伝えていきたい和食

おやこで作る夏休みランチ

2026年8月20日(木)

主 催：八潮市立保健センター

講 師：健康食の会 山崎 あす香



彩りおにぎり

306kcal たんぱく質 9.1g 塩分 0.8g

材料：4人分

【小松菜チーズおにぎり】

ごはん・・・・・・・・・・300g
小松菜・・・・・・・・・・40g
プロセスチーズ・・・・・・・・30g
白いりごま・・・・・・・・小さじ 1
かつおぶし・・・・・・・・2g
しょうゆ・・・・・・・・小さじ 1/2

【えだまめとしらすのおにぎり】

ごはん・・・・・・・・・・300g
むきえだまめ(冷)・・・・・・・・20g
とうもろこし(冷)・・・・・・・・20g
しらす・・・・・・・・15g
手作りふりかけ・・・・・・・・大さじ 1

＜おまけ具材＞

うずらの卵(ゆで)・・・・・・・・3個

＜作り方＞

【小松菜チーズおにぎり】

- ①洗った小松菜をラップに包み、600Wで2分程度加熱する。
- ②流水で冷まして水気を絞ったら、細かく刻む。
- ③プロセスチーズは5mm程度の角切りにする。
- ④ボウルにごはんと②、③、白いりごま、かつおぶし、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤4等分にしてラップに包み、三角または丸い形に握る。

【えだまめとしらすのおにぎり】

- ①むきえだまめと、とうもろこしは沸騰したお湯で1～2分ゆでてザルにあげておく。
- ②ボウルにごはん、①、しらす、手作りふりかけを入れて混ぜ合わせる。
- ③4等分にしてラップに包み、三角または丸い形に握る。

※合計8個のうち3つにうずらの卵を入れてアタリを作りましょう！

かつおとこんぶの合わせだし

材料：600ml分

水・・・・・・・・700g
こんぶ・・・・・・・・6g
かつおぶし・・・・・・・・12g

＜作り方＞

- ①こんぶの表面を布巾で軽くふく。
- ②なべに水とこんぶを入れて30分程浸す。
- ③火を点けて鍋肌から泡がでる程度(約80℃)まで温めたら、こんぶを取り出す。
- ④③を沸騰させて火を止め、かつおぶしを加える。
- ⑤2～3分後、かつおぶしが沈んだらペーパータオルでこす。

28kcal たんぱく質 2.2g 塩分 0.5g

手作りふりかけ

材料

合せだしで使ったこんぶ・かつおぶし
しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1
みりん・・・・・・・・大さじ 1
白ごま・・・・・・・・大さじ 1

＜作り方＞

- ①こんぶは1cmの長さのせん切りにする。
- ②①とかつおぶしをフライパンに入れて弱火で炒り、パラパラとなるまで炒める。
- ③しょうゆとみりんを加えてよくなじませ、白ごまを加える。

だし香る！鶏だんごと野菜の具だくさん汁

107kcal たんぱく質 11.0g 塩分 1.3g

材料：4人分

鶏ひき肉・・・・・・・・・・200g
木綿豆腐・・・・・・・・・・100g
生姜(すりおろし)・・・・・・・・小さじ 1
食塩・・・・・・・・・・小さじ 1/2
小松菜・・・・・・・・・・80g
大根・・・・・・・・・・60g
人参・・・・・・・・・・40g
しめじ・・・・・・・・・・40g
長ねぎ・・・・・・・・・・40g
合わせだし・・・・・・・・・・600ml
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ 2
酒・・・・・・・・・・大さじ 1

<作り方>

- ①鶏ひき肉と木綿豆腐、生姜のすりおろし、食塩を混ぜる。
- ②小松菜は2cmの長さ、大根と人参はいちょう切り、しめじは小房に分け、長ねぎは斜めうす切りにする。
- ③合わせだしを鍋で沸騰させ、②を加えてふたをし、煮る。
- ④野菜が軟らかくなったら、①をスプーンですくいながら小さなだんごをつくり③に入れてふたをし、煮る。
- ⑤鶏だんごをよく煮て、しょうゆと酒を入れて味を調える。
- ⑥器に盛り付ける。

わらびもち

146kcal たんぱく質 2.8g 塩分 0.0g

材料：4人分

わらび粉・・・・・・・・・・65g
黒糖・・・・・・・・・・65g
水・・・・・・・・・・250ml
きなこ・・・・・・・・・・30g

<作り方>

- ①わらび粉と黒糖を鍋に入れてよく混ぜる。
- ②水を入れて、わらび粉と黒糖を溶かす。
- ③鍋を火にかけ、粘りと透明感が出るまで混ぜながら加熱する。
- ④型に流し入れて、氷水に浸けてよく冷やし、食べやすい大きさに切る。(スプーンでちぎる、包丁で切るなど)
- ⑤皿に盛り付けてきなこをかける。(きなこはまぶしてもOK)



合計 エネルギー 587kcal
たんぱく質 25.1g
塩分 2.6g