

2025 年 おやこクッキング

船橋市食生活サポーター協議会



メニュー

- ❖ のり巻き風おにぎり
- ❖ ガーリック醤油チキン
- ❖ 小松菜と人参の胡麻和え
- ❖ フルーツ寒天



❖ のり巻き風おにぎり

【材料：2人分】

焼きのり	1枚
塩	1つまみ
ご飯	300g
かにかま	2本
卵	1個
塩	少々
砂糖	少々
茹でたさやいんげん	4本
サラダ油	適量

【作り方】

- ①卵を溶きほぐし、塩と砂糖 少々を混ぜる。
フライパンにサラダ油を引き、卵を流し入れ、薄焼き卵を作る。
- ②ラップの上に海苔を縦長にのせ、塩を1つまみ振る。
奥側2cm程あけて、ご飯を広げる。
- ③ご飯の上に薄焼き卵を広げる。
3等分に割いたかにかまをのせる。端からくるくる巻く。
- ④ご飯の上にさやいんげん、③の卵をのせ、端から巻く。

【栄養価：1人分】 エネルギー302 kcal たんぱく質 8.6 g
脂質 5.1 g 炭水化物 57.8 g 食塩 0.6 g

❖ ガーリック醤油チキン

【材料：4人分】

鶏胸肉	1枚(320g)
調味料A	
醤油	小さじ2
酒	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	小さじ1
おろしにんにく	4cm
片栗粉	大さじ2
ごま油	大さじ1
ミニトマト	8個
サニーレタス	1/4個

【作り方】

- ①鶏胸肉は、縦半分に切り、1.5cmのそぎ切りにする。
- ②ポリ袋に鶏肉・調味料Aを入れ、よくもみこむ。
10分程おく（時間があれば30分程）
片栗粉を入れて、粉っぽさがなくなるまでもみこむ。
- ③ごま油を引いたフライパンに②の鶏肉を広げる。
中火で4分、裏返して蓋をして3分焼く。
蓋を取り、焼き色がついたら出来上がり。
ミニトマト・レタスを添える。

【栄養価：1人分】 エネルギー196 kcal たんぱく質 18.2 g
脂質 10.1 g 炭水化物 9.5 g 食塩 0.7 g

❖小松菜と人参の胡麻和え

【材料：4人分】

小松菜	200 g
ニンジン	40 g
調味料 B	
砂糖	小さじ 1
醤油	小さじ 1
黒すりごま	大さじ 1
ごま油	小さじ 1/2



【作り方】

- ①小松菜を 4～5 cmに切り、茎と葉に分ける。
- ②人参は短冊に切る。
- ③鍋に湯を沸かし、小松菜の茎を入れ 30 秒、葉を入れて 20 秒ほど茹でる。ざるにとり、冷ます。→よく絞る。
続いて人参を茹で冷ます。
- ④調味料 B をボールに合わせ、小松菜、人参と和える。

【栄養価：1人分】 エネルギー33 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 2 g
炭水化物 3.5g 食塩 0.2 g

❖フルーツ寒天

【材料：4人分】

フルーツ缶	70 g (1/3 缶)
甘納豆	30～50 g
粉寒天	4 g
フルーツ缶シロップ+水	400ml
砂糖	30 g
※流し缶	

【作り方】

- ①フルーツ缶をフルーツとシロップに分ける。
- ②流し缶を水で濡らし、フルーツ・甘納豆を散らす。
- ③鍋にシロップ+水・寒天・砂糖を入れよくかきまぜる。
火にかけ、沸騰したらそのまま 2 分煮る。
- ④流し缶にそっと流し入れ、粗熱をとる。
冷蔵庫で冷やす。 お好みの大きさに切る。

【栄養価：1人分】 エネルギー76 kcal 蛋白質 0.5 g 脂質 0.1 g
炭水化物 19.4g 食塩 0 g