

2026 親子クッキングレシピ[®]

船橋市食生活サポーター協議会



❖ひじき入りふんわりつくね ❖ごろごろサラダ

❖小松菜の中華スープ ❖みかん牛乳寒天 ❖ごはん

～みんなで楽しくクッキング～



❖ひじき入りふんわりつくね

<材料> 4人分

○鶏ひき肉 300g

○豆腐(木綿) 150g

○芽ひじき(乾燥) 大さじ1

○玉ねぎ 50g

A(おろし生姜小さじ1、塩小さじ 1/6

こしょう少々) サラダ油小さじ 2

B(みりん大さじ2、醤油大さじ1、

砂糖小さじ 1、片栗粉小さじ 1/3

水大さじ 1/2)

○サニーレタス 4枚

<作り方>

①芽ひじきは分量の約10倍の水で戻す。

しっかり水気を絞る。玉ねぎは粗みじん切りにする。

②ボールに鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、Aを入れ、

粘り気が出るまでよく混ぜる。8等分し、形を整える。

③フライパンにサラダ油小さじ2を引き、②を並べる。

中火で4分、裏返して蓋をして4分焼く。

蓋を取り、余分な水分をとばす。

④フライパンの油と汚れをキッチンペーパーで軽く拭く。

Bをよくかきまぜて加え、とろみがつくまでからめる。

1人分エネルギー207 kcal 蛋白質 16.4g 炭水化物 8.6g 脂質 12.9g

食塩 1.0g

❖ごろごろサラダ



<材料> 4人分

○さつまいも(皮付き) 100g

○人参(皮をむく) 60g

○きゅうり 80g

A(塩・こしょう少々、マヨネーズ大さじ2、

レモン汁小さじ1)

<作り方>

①さつまいもはよく洗い皮ごと1cm角に切り水にさらす。

人参を1cm角に切る。きゅうりは4つ割りにし、切る。

②さつまいも・人参をゆでる。水気を切る。

③さつまいも・人参がさめたら、きゅうりと A を加え混ぜ合わせる。

1人分エネルギー79 kcal 蛋白質 0.6g 炭水化物 10.5g 脂質 4.7g

食塩 0.2g

❖小松菜の中華スープ

<材料> 4人分

○小松菜	120g
○ハム	20g
○人参	30g
○しめじ	50g
ごま油	小さじ1
○水	600ml
鶏がらスープの素	小さじ2
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ①小松菜を4～5cm程度に切り、茎と葉に分ける。
ハムは1cm幅に切り、人参はいちょう切りにする。
しめじは、ほぐす。
 - ②鍋にごま油を熱し、小松菜の茎、しめじ、人参を軽く炒める。
 - ③水、スープの素を入れ、沸騰してから3分程煮る。
小松菜の葉とハムを入れ、塩・胡椒で味を調える。
- 1人分エネルギー32 kcal 蛋白質 1.9g 炭水化物 2.6g 脂質 1.8g
食塩 0.9g

❖みかん牛乳寒天

<材料> 4人分

○みかん缶	1/2 缶
○水	200ml
○粉寒天	4g
○砂糖	40g
○牛乳	300ml
流し缶	

<作り方>

- ①流し缶を水で濡らし、みかんを散らす。
 - ②鍋に水・寒天・砂糖を入れよくかきまぜる。火にかける。
まぜながら沸騰させ、さらにかきまぜながら2分煮る。
火を止める。牛乳をまぜながら加える。
 - 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。
- 1人分エネルギー103 kcal 蛋白質 2.4g 炭水化物 3.6g 脂質 2.8g
食塩 0g

❖ご飯(1人分) 150g

1人分エネルギー234 kcal 蛋白質 3.8g 炭水化物 55.7g 脂質 0.5g
食塩 0g

... おいしくできたかな  ...