

親子料理教室レシピ(R6.6.22)

献立名	材 料	分 量 ※大人・子ども各2人の 計4人分	作 り 方
キーマカレー	豚ひき肉 たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが ホールトマト缶 油 カレールウ ごはん	270g 中1個(200g) 中1/2本(100g) 1/2袋(50g) 10g 20g 1/2缶(200g) 小さじ2 40g 600g	① たまねぎ・にんじんを5mm角に切り、しめじは粗みじん、にんにく・しょうがはみじん切りにする ② 鍋にみじん切りにしたにんにく・しょうがと油を入れて弱火にかける ③ 香りが出てきたら中火にしてたまねぎ・にんじんを入れて軽く炒め、ふたをして蒸し焼きにする ④ たまねぎの色が透き通ってきたら、ひき肉を加えて軽く炒め、ふたをする ⑤ ひき肉の色が変わってきたらしめじとトマト缶を汁ごと鍋に入れてふたをし、中～弱火で(ときどきトマトをつぶしながら)20～30分煮込む ⑥ 一度火を止めてカレールウを入れ溶かし、再び火にかけ5分ほど煮込む ⑦ お皿にごはんを盛り、⑥をかけて出来上がり
	栄養価目安 (大人と子どもの盛りつけ量を3:2とした場合) ◆ エネルギー (大人)583kcal (子ども)389kcal ◆ 食塩相当量 (大人)1.1g (子ども)0.8g		
ラッシー	ヨーグルト 牛乳 はちみつ レモン汁	200g 1カップ 小さじ4 小さじ4	① ヨーグルトとはちみつをよく混ぜる ② ①に牛乳とレモン汁を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす
	栄養価目安(大人と子どもで4等分した場合) ◆ エネルギー 84kcal ◆ カルシウム 117mg		

【参考】

◆ 推定エネルギー必要量

3～5歳:1,300kcal(男)/1,250kcal(女)

18～49歳:約2,000kcal(女性)

◆ 食塩相当量

3～5歳:3.5g 未満(男女)

18～49歳:3.5g 未満(女性)

◆ 1日の野菜摂取目標量

3～5歳:240g

18～49歳:350g ※うち、1/3程度は緑黄色野菜を食べましょう



お料理の前は手もしっかり洗いましょう!!

沖縄市役所 市民健康課(内線2242)

栄養成分表示を活用して 健康づくりに役立てましょう

● 肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します

- 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ
- 自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する

● たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとります

- 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせ、選ぶ
- 生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

● 高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

- ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
- 調味料からの食塩摂取量を減らす

食物繊維
たっぷり！

塩分
40%カット

「たっぷり」や「〇%カット」
などの栄養強調表示も
参考にできます

詳しい内容は「栄養成分表示を活用しよう①～⑤」を御覧ください。

(ウェブサイト) http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/#nutrition_facts_label_pamph

▶ 栄養成分表示を活用しよう

① 栄養成分表示ってなに？

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源

② 適正体重の維持

栄養成分表示を使って、「肥満」や「やせ」を防ぐ

③ 食事の質を見直す

栄養成分表示を使って、
たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとる

④ 減塩社会への道

栄養成分表示を使って、あなたも食塩摂取量を減らせる

⑤ 高齢者の低栄養予防

栄養成分表示を使って、高齢者の低栄養を防ぐ

消費者庁 健康や栄養に関する表示の制度について

