



食育だより

かんたん 主食&主菜編

主食

主食は、米・パン・めんなどです。**炭水化物**が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。



小学生でもかんたん！

今回は、朝食や昼食におすすめの主食&主菜になるレシピを紹介します。

*作る前におうちの人に許可をとろう！

*低・中学年の人は、おうちの人に手伝ってもらおう！

炭水化物+たんぱく質+ビタミン

包丁注意！

「火を使わない！スパゲティナポリタン」(1人分)

材料：スパゲティ 80g、ウインナー（輪切り） 2～4本、トマト（一口大） 1/2個、たまねぎ（薄切り） 1/8個、ピーマン（薄切り） 1/4個、パプリカ（薄切り） 1/8個、ブイヨン 小さじ1/2、オリーブ油 小さじ1、水 180～200ml（スパゲティの2.25～2.5倍）
◆【ケチャップ 大さじ1/2～1、ウスターソース 小さじ1、塩・黒こしょう・粉チーズ 適宜】

*トマト以外の野菜の代わりに、ミックスベジタブルでもOK。



①スパゲティは半分に折る。
(写真は太さ1.6mmの麺)



電子レンジに使える幅広の容器
(タッパーでOK)を使用

②折ったスパゲティを交互に重ね、
水・ブイヨン・オリーブ油を入れる。



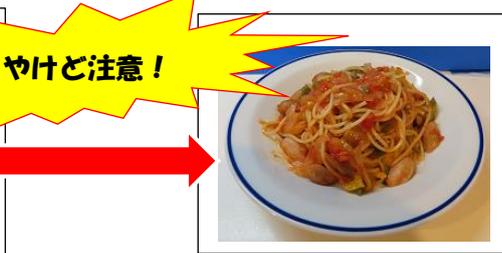
できるだけ野菜の水分をきると
水っぽくならない

③具材をのせる。ふたはしない。



スパゲティのかたさは食べて
チェック(好みのかたさまで)

④電子レンジ600wで
袋のゆで時間+2～3分加熱する。



やけど注意！

⑤◆の調味料を混ぜて
できあがり。

*入れる具材や味付けを
変えるとパスタ料理のバリ
エーションが広がります。
(例：ウインナー→ツナや
ハム、野菜→きのこ、味付け
→しょうゆやカレー粉等)

炭水化物+たんぱく質+ビタミン

「包丁も火も使わない！オムライス」(2人分)

材料：米 1合、ミックスベジタブル 80g、ウインナー（輪切り←キッチンハサミで切れます） 4～5本、ケチャップ 大さじ2、ブイヨン 小さじ1/8、塩 少々、水 卵 2個、卵用の調味料 [塩こしょう・砂糖・マヨネーズなどお好みで]

*ミックスベジタブルの代わりに、にんじん・たまねぎ・ピーマン・コーンを小さく切っても OK。

【ケチャップライス】



- ①米はといで炊飯器に入れる。
- ②調味料を入れて、通常の炊飯の目盛りまで水を入れる。具材（卵以外）をのせる。
- ③通常モードで炊く。

【薄焼き卵】



- ①卵を溶き、好みの調味料を入れる。
- ②ラップの上に卵液をのせて電子レンジ 600W で1分半加熱。10秒ずつ追加で加熱。(必ず1個ずつ)
- ③火の通りが足りないときは

やけど注意！



右：オムライス 左：ケチャップライス

ケチャップライスの上に、薄焼き卵をのせて、オムライスのできあがり！



出典：食育おたすけフォーム集