



# 夏休みに挑戦！親子で手作りランチ

夏野菜を使って、子どもが挑戦しやすいランチメニューを紹介します。暑くて食欲も落ちる季節ですが、自分で作ると食欲倍増！「楽しくできるポイント」を参考に、子どものやる気をアップさせながら親子でクッキングしてみましょう。



## 夏の3色そぼろ丼 (4人分)

### ざいりょう材料



たまご卵 3コ  
 A 砂糖 大さじ1  
 みりん 大さじ1  
 酢・酒 各小さじ1  
 しお塩 少々



①卵を割る ②Aを入れて混ぜる ③鍋に入れて菜箸数本でかき混ぜながら火にかける

きゅうり 1本



きゅうりはせんぎ千切りにする  
スライサーでもOK

とり鶏ひき肉 250g  
 B 醤油 大さじ2  
 砂糖 大さじ2  
 酒 大さじ1



とり鶏ひき肉とBを鍋に入れてから、火にかける(※)  
混ぜながら火を通す



ごはんの上に盛りつけてできあがり☆

## やみつきピーマン (4人分)

### ざいりょう材料



①ピーマンをせんぎ千切りにする



②耐熱容器に入れてラップをし、レンジで2~3分加熱する

ピーマン 4コ  
 ツナ缶 1缶  
 中華調味料 小さじ1  
 黒こしょう 少々



③ツナ缶と調味料を混ぜてできあがり

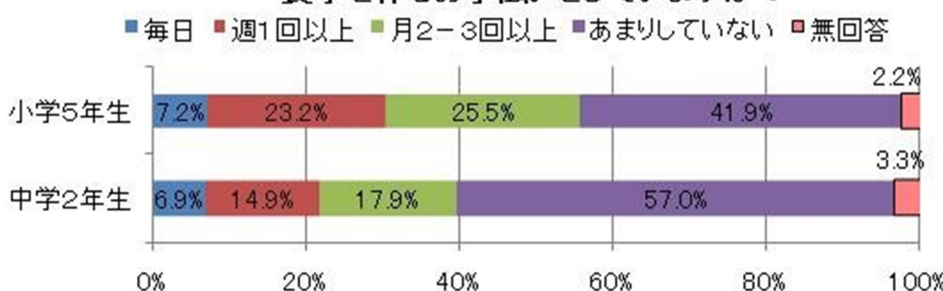
## 楽しくできるポイント



- 食材の変化が見えると楽しい  
卵が固まる、肉の色が変わる調理を
- まぜる、ちぎる、こねるは子どもの得意ワザ  
混ぜたり、こねる作業は失敗しにくく、子どもは大好き
- 火や包丁の使用には気を配って  
レンジやスライサー、皮ひきなどの活用  
(※)材料や調味料を入れる時にフライパンや鍋に触れたり油はねしてやけどしやすい！先に入れて火にかける安心ワザです
- やる気が出る、うれしくなる言葉かけ  
「上手だね」「おいしいね」「助かるよ」「また作ってね」

H28 燕市食育推進アンケートより

### 食事を作るお手伝いをしていますか？



★約半数が食事を作るお手伝いをあまりしていません。

★楽しさや達成感を感じ、作り手の気持ちに触れることは感謝の心が育ちます。

★人の役に立てる喜びを感じ、自身の価値を認める自己肯定感が高まります。



問い合わせ先：燕市保健センター  
Tel.0256-93-5461