

いいじい食育教室

おやつひみつとかんたんさいきょう最強のおやつつく作りたいさくせん大作戦！
 ～成長期せいちょうきに必要なおやつひみつの秘密ひつようをクイズ&調理ちょうりで解明かいめい！～

餃子の皮 DE ピцца

<材料 各5枚分>

【A】

餃子の皮	5枚 (30g)	
ピザソース	大さじ1 (15g)	
ウインナー	3本	・・・薄く輪切りにする。
たまねぎ	15g	・・・薄く切る。
ピーマン	10g	・・・薄く切る。
ミニトマト	5個	・・・半分に切る。
コーン(缶)	25g	
ピザ用チーズ	25g	

ピザソースはケチャップ大さじ1としょうゆ小さじ1/3を合わせたソースでも代用できます



【B】

餃子の皮	5枚 (30g)	
ごま油	小さじ1/2 (2g)	
しらす干し	10g	
じゃがいも	50g	・・・いちょう切りにして、固めにゆでる。
コーン(缶)	25g	
刻み海苔	2g	
ピザ用チーズ	25g	

<作り方>

- ①餃子の皮をクッキングシートに並べ、Aはピザソースを、Bはごま油をぬる。
 - ②①の上に具をのせ、最後にチーズをのせる。
 - ③200℃のオーブンで焼く(目安：4分。ふちがパリッとして色づき、そり返るくらい。)
- *オーブントースター、フライパン、ホットプレートで焼いてもOK。

<おすすめポイント>

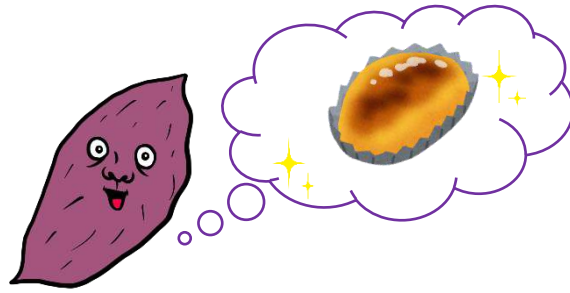
- ・エネルギー源、たんぱく源、ビタミン・ミネラル源のそろった、栄養バランスの良いおやつです。
- ・不足しがちな野菜をおやつでもとることができます。
- ・しらす干しやチーズは、成長期に特に必要なカルシウムの多い食品です。



スイートポテト

<材料・5人分>

さつまいも 250 g
 バター 10 g
 砂糖 大さじ1 (10 g)
 牛乳 大さじ3 (45 ml) ~



つや出し用の卵黄：1/3個分・・・同量の水でのばす。

<作り方>

- ①水で濡らしたキッチンペーパーを軽く絞り、よく洗ったさつまいもを包んでラップし、電子レンジで加熱する。(目安：600Wで1分30秒→200Wまたは解凍モードで8分)
- ②①が熱いうちに皮をむく。やけどに注意!
- ③皮をとったさつまいもをつぶし、バターと砂糖、牛乳を加えて混ぜる。
- ④ラップでさつまいもを丸くまとめる(好きな形にしてもよい)。

例：うさぎ

皮を包丁で少し厚めにむき、ハサミや手でうさぎの耳の形を作っておく。④で形を作るときにうさぎの形にし、皮で作った耳をつけ、黒ゴマで目をつける。

- ⑤つや出し用の卵黄をぬって、オーブントースターでこんがりとした色がつくまで焼く。

<おすすめポイント>

- ・ビタミン類や食物繊維が豊富なさつまいもを使ったおやつです。
- ・火を使わず、電子レンジやオーブントースターで作ります。

バナナラッシー

<材料 5杯分>

バナナ(よく熟したもの) 2本 ※1本160g(皮をむいて100g)のバナナ
 牛乳 300 ml
 プレーンヨーグルト 120 g
 レモン汁 大さじ1



<作り方>

- ①バナナは薄い輪切りにしてアルミホイルに包み、冷凍庫で凍らせる。
- ②凍らせたバナナと牛乳、ヨーグルト、レモン汁を合わせてミキサーにかける。

<おすすめポイント>

- 牛乳やヨーグルトなどの乳製品は、成長期に必要なカルシウムの多い食品です。また、小魚や野菜に含まれるカルシウムに比べ、吸収率が高いです。バナナはカリウムや食物せんいが多く、ビタミンB群も比較的多く含まれています。
- バナナを薄く切ってアルミホイルに包んで冷凍することで早く凍り、ミキサーにもかけやすいです。
- 冷たくてとろみのあるラッシーは、ゆっくり味わうことができ、満足感があります。

牛乳蒸しパン

<材料 小さめ1個分>

- 小麦粉 25 g
- ベーキングパウダー 小さじ 1/4
- 砂糖 10 g
- 塩 ほんの少し (2本指で少しつまんだ量)
- 牛乳 大さじ 1 と 小さじ 2
- サラダ油 小さじ 1/2
- さつまいも 5 g (小さめ角切り)



<作り方>

- ① ボウルに○の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ①に牛乳とサラダ油を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②をカップに入れ、上にさつまいもを散らす。
- ④ 蒸し器で10~13分蒸す。竹串をさし、生地がついてこなければできあがり。

<おすすめポイント>

- 牛乳やヨーグルトなどの乳製品は、成長期に必要なカルシウムの多い食品です。また、小魚や野菜に含まれるカルシウムに比べ、吸収率が高いです。
- トッピングは、かぼちゃやレーズン、ゆで小豆などもおすすめです。

<栄養価> 上から1枚分、1枚分、1個分、1杯分、1個分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄
ピッツアA	79 kcal	3.4 g	4.6 g	6.8 g	0.6 g	39 mg	0.2 mg
ピッツアB	51 kcal	2.7 g	2.0 g	6.3 g	0.2 g	40 mg	0.2 mg
スイートポテト	95 kcal	1.0 g	2.4 g	19.1 g	0.1 g	36 mg	0.3 mg
バナナラッシー	88 kcal	3.3 g	3.0 g	13.3 g	0.1 g	97 mg	0.2 mg
牛乳蒸しパン	167 kcal	2.9 g	3.4 g	32.0 g	0.8 g	53 mg	0.2 mg

いいじい食育教室 おやつのはみこ



◆おやつの内容（どのようなおやつが良いでしょう？）

おやつイコール甘いお菓子やスナック菓子とせず、おやつは3度の食事を補う『小さな食事』と考えましょう。

*栄養素のバランスが良いおやつや、バランスの良い組み合わせのおやつ

ピザトースト、焼きおにぎりとヨーグルト、フルーツ白玉など

*食事ではとり切れなかった栄養素が含まれるおやつ（特に不足しやすい、ビタミンやミネラル、食物繊維の多いものがおすすめ）。

季節の果物、芋、トウモロコシなどの野菜、牛乳・乳製品やそれを使ったおやつ

*かみごたえのあるおやつ

炒り大豆、するめ、小魚、野菜スティック、大きめに切った果物など

かむ力をきたえるほかにも、いいことたくさんあるよ

ひみこのはがーぜ
(よく噛む8大効用)



ひ	ひまんよぼう 肥満予防	は	は 歯の病気予防
み	みかくはつたつ 味覚の発達	が	が ガン予防
こ	ことばはつおん 言葉の発音はつきり	いー	い 胃腸快調
の	のうはつたつ 脳の発達	ぜ	ぜ 全力投球

◆おやつのはみこ（おやつのはみこの目安はどれくらいでしょう？）

1日のエネルギー量の約10%がめやすです。

ねん 年 齢	1日のエネルギー量 (kcal)		おやつ 10% (kcal)	ねん 年 齢	1日のエネルギー量 (kcal)		おやつ 10% (kcal)
	だん 男 性	じょ 女 性			だん 男 性	じょ 女 性	
6~7歳	1350	1250	125~135	10~11歳	1950	1850	185~195
8~9歳	1600	1500	150~160	12~14歳	2300	2150	215~230

*日本人の食事摂取基準2025年版（エネルギー量は身体活動レベル「低い」）

北陸学院大学 健康科学部栄養学科 ミッション食育グループ
後援：一般社団法人全国栄養士養成施設協会

いよいよ食育教室

わくわく金沢ハントンライスづくり

～金沢のソウルフードを楽しく食べよう～



ハントンライス

<材料 (4人分)>

●ケチャップライス

米	2合
玉ねぎ	1/2個
コーン	80g
バター	10g
ケチャップ	大さじ6 (90g)
顆粒コンソメ	小さじ2 (5g)
こしょう	少々

●白身魚フライ

白身魚	4切れ (メカジキなど)
料理酒	大さじ1
塩	少々
薄力粉	20g
溶き卵	1/2個
パン粉	30g
揚げ油	適量

●オムレツ

卵	4個
牛乳	大さじ2
塩こしょう	少々
バター	20g

●タルタルソース

卵	2個
玉ねぎ	1/8個 (25g)
マヨネーズ	大さじ5 (60g)
塩こしょう	適量

<作り方>

●ケチャップライス

- ① お米をといで、30～60分浸水させた後、ザルにあげて水気を切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 炊飯釜に①とケチャップ、コンソメ、こしょうを加え、水を2合の目盛りまで入れて軽く混ぜる。
- ④ ③の上に②とコーンをのせる (かき混ぜない)。
- ⑤ 炊き込みモードで炊く。
- ⑥ 炊きあがったらバターを加えて混ぜる。

●オムレツ

- ① ポウルに卵を割り入れ、牛乳、塩こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② 中火に熱したフライパンにバターを溶かし、①を流し入れて木べらで大きく混ぜ、半熟状になったら火からおろす。

●白身魚フライ

- ① 白身魚に酒、塩をふってもみ込み、10分程度おく。
- ② ①の水気をキッチンペーパーで拭き取り、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③ 180℃の油でカラッときつね色になるまで揚げる。

●タルタルソース

- ① 卵は固ゆでにして細かく切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし（約5分）、水気をしっかり切る。
- ③ ①、②をボウルに入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。塩こしょうで味をととのえる。

●盛り付け

- ① 器にケチャップライスを盛り付け、オムレツをのせる。
- ② 白身魚フライを添え、タルタルソース、ケチャップなどを自由にトッピングする。

1人分の栄養価 エネルギー 589 kcal、たんぱく質 22.9 g 脂質 34.7 g 炭水化物 50.6 g、食塩相当量 2.5 g

マカロニスープ

<材料（4人分）>

水	600 ml
顆粒コンソメ	小さじ4（10g）
キャベツ	120g
大根	120g
マカロニ	20g



<作り方>

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。大根は皮をむき、いちよう切りまたは短冊切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、沸騰したら①を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ マカロニを入れて軽く混ぜ、マカロニの表記時間分煮る。

1人分の栄養価 エネルギー 35 kcal、たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 7.5 g、食塩相当量 1.1 g

～ハントンの由来～



ハントンは金沢で生まれた料理で、オムライスの上に白身魚などのフライをのせ、タルタルソースをかけた洋食です。名前の「ハントン」は、ハンガリーの「ハン」と、フランス語でマグロを意味する「トン」を組み合わせた言葉だと言われています。

金沢は海に近く新鮮な魚が手に入りやすかったため、マグロだけでなく色々な白身魚を使う今の形になったと考えられています。

金沢の食文化を代表するソウルフードとして、地元の人や観光客に広く親しまれています。