



好き嫌いの多い子にオススメ!
栄養いっぱいお料理レシピ

野沢菜としらす干しの カレーチャーハン



材料 (4人分)

白飯	720g
豚ひき肉	130g
野沢菜しょうゆ漬け	120g
しらす干し	60g
鶏卵	2個
ごま油	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
白ごま	大さじ1
カレー粉	小さじ1と1/4
海苔	1g

作り方

- 野沢菜しょうゆ漬けは根元を取り除き、粗みじん切りに。鶏卵は割ってほぐしておく。
- フライパンにごま油をひき、中火にかけ、豚ひき肉を炒める。
- 白飯、野沢菜しょうゆ漬け、しらす干し、しょうゆ、白ごま、カレー粉を入れ、手早くざっくりと混ぜながら炒める。
- ③を少し寄せてフライパンの面を一部あけ、そこに割りほぐした鶏卵を流し、手早くかき回してスクランブル状にする。ざっくりとさらに全体を混ぜる。
- ④を好きな形に成型してお皿に盛りつけ、好きな形に切った海苔を上貼りつける。

● “白飯”嫌いのお子様向けレシピです ●

成長期の子どものために“炭水化物”は常にとらなくてはならない大事な栄養素です。昨今では、おかずだけ食べる子どもが増えて、たんぱく質・脂質を摂り過ぎる傾向にあるようです。今回のレシピのように、カレー風味に仕上げ、視覚にも楽しい形状にすることで、お子様もごはんをモリモリ食べてくれるのではないのでしょうか。また、野沢菜・しらす干しには、骨を丈夫にし発育を促す“カルシウム”も多く含まれています。



子どもの脳をぐんぐん育てるクイズ

下の表の中に『☆◆\$♪』のマークがつながったかたまりでいくつかかかれています。この『☆◆\$♪』のつながりが何個かかっているか探してみましょう！（分けたマークはどのような形になっていても、ひとつのつながったかたまりで『☆◆\$♪』になっていればOKです）

		◆	☆	♪	\$	♪
☆	♪	\$	\$	◆	☆	\$
	◆	♪	◆			
♪	◆	♪	☆	\$	☆	
☆	\$	☆	◆	\$	◆	♪



この時間内でやってみよう！

小学2年生以下

小学3～6年生

2分以内

1分30秒以内

上の時間はあくまでも目安です。時間が過ぎてしまっても完成するまでねばり強くやってみましょう。

この問題は『物事をいろいろな角度から考える力を高めてくれます。また、目から入った情報をイメージを使ってわかりやすく加工する力も鍛えます』

このような問題をねばり強くやっていると、考えたり覚えたりすることが得意な子になりますよ！