

共食っていいね

～家族そろっていただきます～

共食 レシピ集



共食とは「みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べること」です。

「共食」は、食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。



レシピの見方

「共食レシピ集」は、みんなで一緒に作り、食卓を囲んで会話を楽しみながら、共に食べることができる料理を掲載したものです。

七夕★そうめん

～味付け手まりそうめん～



家族が食卓を囲んで食事をする以外にも、様々な人と共食する機会を持つことは重要です。共食をする**機会(場所)**をアイコンで表示しています。



共食は食について学べる機会となります。共食を通じて、**伝えたいこと**をアイコンで表示しています。

和食 	作り方 	朝ごはん
栄養バランス 主食 主菜 副菜 	旬 	行事食

食べやすい量のエネルギーと食塩相当量を記載しています。

料理のポイントを紹介しています。



手まり そうめん 1個分

つくだ煮味 51kcal 食塩相当量0.2g
 たらこ味 49kcal 食塩相当量0.3g
 赤しそ味 52kcal 食塩相当量0.2g

かに風味かまぼこ

星型にんじん

材料(作りやすい分量)

- そうめん 3束 (150g)
- つくだ煮味 { のりのつくだ煮 小さじ2
 ごま油 小さじ1
- たらこ味 { たらこ 10g
 マヨネーズ 小さじ1
 めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1/2(弱)
- 赤しそ味 { 赤しそふりかけ 1g
 ツナ缶(油漬け) 約1/3缶(20g)

POINT

七夕の行事食である「そうめん」を使用した料理。そうめんに味付けをして、手まりのように丸め、最後にトッピング。みんなで食卓を囲み、夏の行事食を楽しめます。

作り方

- 1 そうめんは記載時間通りにゆで、ザルに移し、流水でよくもみ洗いして、水切りをする。
- 2 それぞれの味付けの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- 3 そうめんは、3等分にして、2とあえる。
- 4 それぞれを4等分に分け、フォークで巻いて盛り付け、トッピング(星型にんじんやチーズなど)で仕上げる。



手作り ★ のりの佃煮



1食分(小さじ1) エネルギー 13kcal 食塩相当量 0.4g

のりの佃煮を
味付け代わりに♪



とりのつくね



卵焼き



ほうれんそうのあえもの

材料 (出来上がり120g分)

- 焼きのり(小さくちぎっておく) . . . 5枚
- 水 1カップ(200ml)
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ2
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2

POINT

江戸時代から保存食として食されてきた「佃煮」は、佃島(現中央区佃周辺)にちなんで生まれた東京の名産品*とされています。是非、ご家庭で作ってみてください。

※農林水産省ホームページ参照

作り方

- 鍋に全ての材料を入れて火にかける。
- よく混ぜながら、水分を飛ばし煮詰める。



七夕★そうめん

～味付け 手まり そうめん～



手まり そうめん 1個分

- つくだ煮味 51kcal 食塩相当量0.2g
- たらこ味 49kcal 食塩相当量0.3g
- 赤しそ味 52kcal 食塩相当量0.2g

かに風味かまぼこ

星型にんじん

材料 (作りやすい分量)

- そうめん 3束 (150g)
- つくだ煮味 { のりのつくだ煮 小さじ2
 { ごま油 小さじ1
- たらこ味 { たらこ 10g
 { マヨネーズ 小さじ1
 { めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ1/2弱
- 赤しそ味 { 赤しそふりかけ 1g
 { ツナ缶 (油漬け) 約1/3缶 (20g)

POINT

七夕の行事食である「そうめん」を使用した料理。そうめんに味付けをして、手まりのように丸め、最後にトッピング。みんなで食卓を囲み、夏の行事食を楽しめます。

作り方

- 1 そうめんは記載時間通りにゆで、ザルに移し、流水でよくもみ洗いして、水切りをする。
- 2 それぞれの味付けの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- 3 そうめんは、3等分にして、2とあえる。
- 4 それぞれを4等分に分け、フォークで巻いて盛り付け、トッピング(星型にんじんやチーズなど)で仕上げる。



七夕★そうめん

～つけ汁のアレンジ～



千切りにしたピーマンをそうめんと一緒にゆでて加えると、お子様でも苦みを気にせず、いただけます。

つけ汁1/4量			
カルボナーラ風味	66kcal	食塩相当量0.4g	
白だしレモン味	4kcal	食塩相当量0.8g	
トマト味	18kcal	食塩相当量0.4g	

材料・下準備（作りやすい分量）

カルボナーラ風味	卵	2個
	無調整豆乳	200ml
	顆粒コンソメ	小さじ1
	粉チーズ	大さじ1
	ゆでた星型にんじん	適宜
白だしレモン味	レモン汁	大さじ1
	白だし	大さじ2
	水	200ml
	こねぎ	適宜：小口切り
トマト味	トマト	1/2個(100g)：角切り
	トマトジュース (食塩無添加)	200ml
	水	100ml
	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1弱

POINT

七夕の行事食である「そうめん」のつけ汁をアレンジしました。色々な味を楽しみながら、みんなで食べることができます。



作り方

【カルボナーラ風味】

- 鍋に卵を割り入れ、よく溶く。
- 1にその他の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- 中火で加熱し、鍋の周りが固まってきたら、火を止め、すぐに器に移し替え、ゆでた星型にんじんのをのせる。

【白だしレモン味】 【トマト味】

- 全ての材料を混ぜ合わせる。

ホットプレートで! サン・ゴー・マル 350オムライス



ホットプレートで、みんなで
楽しく作り、共食できます



1/4量 281kcal 食塩相当量0.7g

材料・下準備 (作りやすい分量)

- | | | |
|----------|-----------------|------------|
| バター | 10g | } A 粗みじん切り |
| たまねぎ | 1/2個 (100g) | |
| ピーマン | 約1と1/2個 (50g) | |
| にんじん | 約1/3本 (50g) | |
| ベーコン | 2枚 | |
| トマト | 1個 (200g) : 角切り | } B 混ぜ合わせる |
| トマトケチャップ | 大さじ2 | |
| ごはん | 茶碗2杯分 (300g) | |
| 卵 | 3個 | |
| 牛乳 | 大さじ2 | |
| 油 | 適量 | |



POINT
 主食・主菜・副菜がそろった1品で、中央区食育野菜キャラクター〈トマトサン(3)・ピーマンゴー(5)・にんじんマル(0)〉のトマト、ピーマン、にんじんを使用しています。

作り方

- 1 ホットプレートを加熱してバターを溶かし、Aを炒める。
- 2 全体に火が通ったら、土手を作り、真ん中にトマトとケチャップを入れて、崩しながら炒める。
- 3 2にごはんを入れて炒め、中央に集める。
- 4 鉄板のまわりをキッチンペーパーでふき取り、油をまわし入れる。
- 5 火を止め、ごはんのまわりにBを流し入れ、ふたをして蒸らす。



いなり寿司



いなり寿司 1個分		
鮭いなり寿司	148kcal	食塩相当量0.5g
じゃこいなり寿司	137kcal	食塩相当量0.6g
しば漬けいなり寿司	130kcal	食塩相当量0.4g

POINT
季節を問わず、古くから日常的に親しまれてきたいなり寿司。酢飯の中に入れる具材は混ぜるだけの簡単食材です。行楽弁当にぴったりメニュー。

材料・下準備 (いなり寿司12個分)

- 米 2合
 - 酢 大さじ3
 - 砂糖 大さじ1
 - 油揚げ 6枚：熱湯をかけ、油抜きをし、半分に切る
 - めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1
 - 水 100ml
- A 砂糖が溶けるまでよく混ぜる
- B 合わせておく

【鮭いなり寿司の具 4個分】	【じゃこいなり寿司の具 4個分】	【しば漬けいなり寿司の具 4個分】
鮭フレーク . . . 20g	じゃこ . . . 15g	しば漬け . . . 15g:刻む
ごま 小さじ1	塩昆布 . . . 小さじ1(2g)	大葉 3枚:千切り

作り方

- 1 米は少し硬めに炊き、Aを回し入れ、しゃもじで切るように混ぜる。
- 2 耐熱容器にBと油揚げを入れ、上から押さえながらよく染み込ませる。ラップをせず、電子レンジ(600W)で約3分程度加熱し、油揚げを菜箸で上下ひっくり返して、味が染み込むように冷ましておく。
- 3 1の酢飯を3等分に分け、3種類の具の材料をそれぞれ入れて、混ぜ合わせる。
- 4 2の油揚げの中にそれぞれの具を詰める。



サンドイッチ

～ かつおのカレーマヨソテー サンド～



晴れた日にはサンドイッチを持って、
みんなでわいわいピクニック

1人分 144kcal 食塩相当量0.8g

材料（4人分）

かつお(刺身用)	・・・	120g
塩	・・・	少々
カレー粉	・・・	小さじ1/2
小麦粉	・・・	小さじ1
マヨネーズ	・・・	小さじ1
ロールパン	・・・	4個
サラダ菜	・・・	4枚
トマト	・・・	小1個(150g)

POINT

カレー粉で味付けしたかつおを
マヨネーズで焼き、野菜と一緒に
ロールパンでサンドしました。

かつおの旬は春と秋です。
ぜひ、旬の時期に美味しいかつおを
使用してみたいかがでしょうか。

作り方

- 1 かつおに塩・カレー粉・小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンを熱し、マヨネーズで1のかつおを両面焼く。
- 3 ロールパンに切り込みを入れて、サラダ菜・トマト・焼いたかつおを挟む。

サンドイッチ

～かぼちゃサラダのくるくるサンド～



2人分 274kcal 食塩相当量0.8g

材料 (2人分)

- かぼちゃ 150g : 一口大に切る
- ツナ缶(油漬け) 1缶(70g)
- マヨネーズ 大さじ1
- 黒こしょう 少々
- サンドイッチ用パン 4枚

POINT

かぼちゃサラダをパンでくるくる巻きました。かぼちゃは1年中、出回っていますが、国産のかぼちゃは夏に収穫され、秋冬に美味しくなるそうです。

作り方

- 1 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600w)で5分程度加熱する。
- 2 スプーンでつぶし、ツナ缶を油ごと入れ、マヨネーズ・黒こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- 3 ラップを広げ、パンを置き、2を塗る。
- 4 手前からくるくると巻き、ラップで包む。



サンドイッチ

～ブルーベリーサンド～

おそとで共食



旬



1人分 エネルギー178kcal 食塩相当量0.6g

材料（4人分）

- クリームチーズ 100g：常温に戻す
- ブルーベリージャム 大さじ1と1/2
- ブルーベリー 50g
- サンドイッチ用パン 8枚

POINT

フレッシュなブルーベリーを使用したサンドイッチ。デザート感覚で食べられます。ブルーベリーの旬は夏。旬の時期にお楽しみください。

作り方

- 1 クリームチーズは泡立て器でクリーム状に混ぜ、ブルーベリージャムを加えてさらに混ぜる。
- 2 パンに1を塗り、ブルーベリーをのせ、サンドする。



いちごジャムといちごに変えてもおいしくいただけます。