

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	千葉県																																																																																																						
取組市町村名 取組団体・企業名	市川市																																																																																																						
取組の名称	親子でできるクッキング動画配信																																																																																																						
実施時期	通年																																																																																																						
取組内容に該当する 食育ピクトグラム																																																																																																							
取組内容	市川市のホームページにおいて、公立保育園で人気の給食レシピを動画配信しています。今年は「親子でできる給食レシピ」をテーマに、さまざまな給食レシピを紹介しています。小さなお子さんも、お手伝いができるレシピとなっているため、自宅で、親子で一緒に楽しく作ることができます。 動画 URL : https://www.city.ichikawa.lg.jp/chi06/0000461174.html 【掲載しているレシピ（一部）】 ちんすこう おうちにもある材料で手軽にできます！ 5歳児 5人分 <table> <tr><td>薄力粉</td><td>75g</td></tr> <tr><td>油</td><td>25g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>25g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td></tr> </table> スマホから動画で作り方を見られます もちもちドーナツ 豆腐をいれて、もちもち食感に！ 5歳児 5人分 <table> <tr><td>絹ごし豆腐</td><td>115g</td></tr> <tr><td>ホットケーキミックス</td><td>115g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>適量</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>10g</td></tr> </table> スマホから動画で作り方を見られます いなりずし ジュワッとおいしいお揚げがポイント！ 5歳児 5人分 <table> <tr><td>ご飯</td><td>480g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>20g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.8g</td></tr> </table> 油揚げ 100g (5枚) <table> <tr><td>酒</td><td>10g</td></tr> <tr><td>水</td><td>60g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>20g</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>15g</td></tr> </table> スマホから動画で作り方を見られます 茶巾しぼり ラップを使って絞ります！ 5歳児 5人分 <table> <tr><td>さつまいも</td><td>320g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>25g</td></tr> <tr><td>バター</td><td>15g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>13g</td></tr> </table> スマホから動画で作り方を見られます いももち チーズの塩味がアクセント！ 5歳児 5人分 <table> <tr><td>さつまいも</td><td>250g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>20g</td></tr> <tr><td>薄力粉</td><td>25g</td></tr> <tr><td>とろけるチーズ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>25g</td></tr> </table> スマホから動画で作り方を見られます ハンバーグ お子さんと一緒にこねこね♪ 5歳児 5人分 <table> <tr><td>豚ひき肉</td><td>225g</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>100g</td></tr> <tr><td>油 (炒め用)</td><td>少々</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>17.5g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>15g</td></tr> <tr><td>卵</td><td>25g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1g</td></tr> <tr><td>油 (ハンバーグを焼く用) 適量</td><td></td></tr> <tr><td>中濃ソース</td><td>5g</td></tr> <tr><td>トマトソース</td><td>10g</td></tr> <tr><td>水</td><td>10g</td></tr> </table> スマホから動画で作り方を見られます ポテトサラダ じゃがいもと好きな具材で美味しい！ 5歳児 5人分 <table> <tr><td>じゃがいも</td><td>150g</td></tr> <tr><td>卵</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td></tr> <tr><td>油</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>人参</td><td>25g</td></tr> <tr><td>卵</td><td>1個</td></tr> <tr><td>塩 (塩込み用)</td><td>50g</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>30g</td></tr> </table> スマホから動画で作り方を見られます ピザ 家にある材料で本格的ピザの味！ 5歳児 5人分 <table> <tr><td>薄力粉</td><td>100g</td></tr> <tr><td>ベーキングパウダー</td><td>1g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>バター</td><td>15g</td></tr> <tr><td>水</td><td>45g</td></tr> </table> (具材) *好きな食材をご用意ください クッキー、とろけるチーズ、ピーマン、コーン、ウィンナー、玉ねぎ など スマホから動画で作り方を見られます	薄力粉	75g	油	25g	砂糖	25g	塩	少々	絹ごし豆腐	115g	ホットケーキミックス	115g	揚げ油	適量	砂糖	10g	ご飯	480g	ごま油	2.5g	酢	20g	砂糖	5g	塩	0.8g	酒	10g	水	60g	砂糖	20g	醤油	15g	さつまいも	320g	砂糖	25g	バター	15g	牛乳	13g	さつまいも	250g	砂糖	20g	薄力粉	25g	とろけるチーズ	25g	牛乳	25g	豚ひき肉	225g	玉ねぎ	100g	油 (炒め用)	少々	パン粉	17.5g	牛乳	15g	卵	25g	塩	1g	油 (ハンバーグを焼く用) 適量		中濃ソース	5g	トマトソース	10g	水	10g	じゃがいも	150g	卵	2.5g	塩	少々	油	2.5g	人参	25g	卵	1個	塩 (塩込み用)	50g	マヨネーズ	30g	薄力粉	100g	ベーキングパウダー	1g	砂糖	2g	塩	1.5g	バター	15g	水	45g
薄力粉	75g																																																																																																						
油	25g																																																																																																						
砂糖	25g																																																																																																						
塩	少々																																																																																																						
絹ごし豆腐	115g																																																																																																						
ホットケーキミックス	115g																																																																																																						
揚げ油	適量																																																																																																						
砂糖	10g																																																																																																						
ご飯	480g																																																																																																						
ごま油	2.5g																																																																																																						
酢	20g																																																																																																						
砂糖	5g																																																																																																						
塩	0.8g																																																																																																						
酒	10g																																																																																																						
水	60g																																																																																																						
砂糖	20g																																																																																																						
醤油	15g																																																																																																						
さつまいも	320g																																																																																																						
砂糖	25g																																																																																																						
バター	15g																																																																																																						
牛乳	13g																																																																																																						
さつまいも	250g																																																																																																						
砂糖	20g																																																																																																						
薄力粉	25g																																																																																																						
とろけるチーズ	25g																																																																																																						
牛乳	25g																																																																																																						
豚ひき肉	225g																																																																																																						
玉ねぎ	100g																																																																																																						
油 (炒め用)	少々																																																																																																						
パン粉	17.5g																																																																																																						
牛乳	15g																																																																																																						
卵	25g																																																																																																						
塩	1g																																																																																																						
油 (ハンバーグを焼く用) 適量																																																																																																							
中濃ソース	5g																																																																																																						
トマトソース	10g																																																																																																						
水	10g																																																																																																						
じゃがいも	150g																																																																																																						
卵	2.5g																																																																																																						
塩	少々																																																																																																						
油	2.5g																																																																																																						
人参	25g																																																																																																						
卵	1個																																																																																																						
塩 (塩込み用)	50g																																																																																																						
マヨネーズ	30g																																																																																																						
薄力粉	100g																																																																																																						
ベーキングパウダー	1g																																																																																																						
砂糖	2g																																																																																																						
塩	1.5g																																																																																																						
バター	15g																																																																																																						
水	45g																																																																																																						