



今月の料理 | ゼリーフライ

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ⑫

## 衣のないコロッケ「ゼリーフライ」

食育をテーマに親子で作れる簡単料理を隔月で紹介しています。幼児期から食べものをバランスよく食べるため、さまざまな知識を身につけることが必要です。親子で一緒に料理を作って、食べることを通して「食」を楽しむ気持ちや食べものの大切さなどを育みましょう。

### 【材料：小6コ分】

- |                        |                 |      |
|------------------------|-----------------|------|
| じゃがいも(男爵)・・・100g       | 小麦粉・・・・・・・・大さじ1 |      |
| おから・・・・・・・・30g         | 卵・・・・・・・・1/2コ   |      |
| 玉ねぎ・・・・・・・・25g         | 塩・こしょう・・・少々     |      |
| にんじん・・・・・・・・15g        | 揚げ油・・・・・・・・適量   |      |
| コーン(缶)・・・・・・・・20g      | ウスターソース・・・小さじ2  | }ソース |
| プロセスチーズ・・・15g          | ケチャップ・・・・大さじ1   |      |
| スキムミルク・・・・・・・・大さじ1と1/2 |                 |      |

### 【作り方】

- 1 ジャがいもは4つ切りにし、ラップで包み、竹串がすっと通るくらいに電子レンジで加熱する。熱いうちにつぶす。
- 2 玉ねぎとにんじんをフードプロセッサーでみじん切りにする。
- 3 チーズは小さくちぎる。
- 4 ボウルにコーンとチーズ以外の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 5 コーンとチーズを加えてさらに混ぜる。
- 6 5を6等分し、小判型に成形する。
- 7 6を油で両面きつね色になるまで揚げる。
- 8 揚げたての7の両面にソースを塗る。



「ゼリーフライ」は埼玉県行田市のご当地料理でおからを主にした衣がついていないコロッケのようなものです。ゼリーは形が小判型であることから、「錢富来(ぜにふらい)」が訛って変化したと言われているようです。今回はじゃがいもの割合を多くしたり、乳製品を加えたりして北海道風にアレンジしてみました。



大山 寧々ちゃん(2)

生まれたばかりの繻くんの世話を率先して行い、お姉ちゃんぶりを発揮している寧々ちゃん。最近では、豆腐など柔らかいものを包丁で切れるようになってお母さんのお手伝いもしているようです。食べ物に好き嫌いはなく、お母さんもびっくりするくらいにいっぱい食べるようで、この日も朝食を食べて間もない時間でしたが、上手にフォークを使って大きなお口を開けてペロリと食べていました。自分で作った料理にとっても満足した様子でした。



**平** 成26年3月に第3次北海道食育推進計画「どさんこ食育推進プラン」が策定されました。その中で北海道の特徴的な課題として他の都府県に比べて肥満者が多い、児童生徒の朝食の欠食割合が高いなどがあげられ、それらの改善に向け家庭、学校、市町村、北海道などで食育推進に取り組んでいかなければなりません。計画の中で家庭における具体的な取り組みとして、次のようなことが示されています。6月は食育月間です。家族皆で「食べる」ことについて考える時間を持つてみましょう。早寝早起き朝ごはん運動を通じて、朝食の習慣化や生活リズムの向上に努めます。中食や加工食品を利用するときも1品料理を加えるなど栄養のバランスを考えます。買い物や料理などのお手伝いとおして食材の選び方など「食」について教えます。家族と一緒に食事をとる楽しさを味わいます。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)

### チャレンジしたい親子を募集中！

- 内容 ▶ 親子で一緒に料理を作り、試食。「食」について学ぶ。
- 対象 ▶ 町内在住の小学生以下のお子さん(きょうだいも可)とその親