

第9回やまと食育フェア

大和市の**おすすめ料理**を作ってみよう！

8月に第9回やまと食育フェア「うすあじでも美味しい食のひみつ」を開催し延べ996名の方にご参加いただきました。その中から「大和市のおすすめ料理を作ってみよう」に挑戦していただいた方の作品をご紹介します♪

保育園給食



検索

大和市
公立保育園の給食

学校給食



検索

大和市
学校給食レシピ

健康づくり料理レシピ



検索

大和市
お家ご飯を楽しもう

保育園



もみじごはん

しめじが苦手なので、細かく刻んで
入れました。苦手なしめじも
食べることができました。
美味しくておかわりしました。

保育園



マカロニあべかわ

とても簡単なので料理が苦手でも
すぐできました。
子どもたちもパクパク食べて
くれました。

保育園



もやしサラダ



いつもはもやし単品のサラダをよく
作っていましたが、見た目にもきれい
で子どもたちにも好評でした。
ペンネーム：こうた様

保育園



豆乳もち

もちもちしていて美味しかったです。
甘いものが食べたいときに体にも良
さそうだと思いました。豆乳がなかつ
たので牛乳で作ってみました。

保育園



みかんの寒天ゼリー

夏にぴったりでした。暑い日は冷凍し
て半解凍するとシャーベットみたいで
美味しかったです。

保育園



野菜の甘酢



きゅうりとキャベツを茹ですぎなくて、
噛み応えを残しました。
みかん缶がおいしかったです。
ペンネーム:とかげ様

保育園



レーズンクッキー



スティック状から丸形にしました。粉にシナ
モン・オールスパイス・ナツメグを少し追加
してみました。とてもさくさくして、レーズンは
大きいまま入れたので、ちょっと焦げて
こげばしいところもありましたが
おいしくできました。

アレンジを加えている方もい
て、ヤマトンも作って
みたくなりました♪



大和市イベントキャラクターヤマトン

保育園



白菜スープ



ベーコンがなく、いつものウィンナーで作っていましたが、お肉の油がスープに染み込んで子どもたちもおかわりをしていました。

ペンネーム:こだれな様

保育園



ビビンバ



アレンジポイント:ほうれん草を小松菜にかえて、シャキ感を出しました。

感想:肉の下味がついていておいしかったです。

ペンネーム:ハナビ様

保健給食



ピリ辛きゅうり

短時間で味がしっかりと染み込んで、ピリ辛味がクセになり、食べ出すと止まらなくなる位美味しかったです。

ペンネーム:Y様

保健給食



ドライカレー

家でカレーを作る事がほとんど無く、子供は学校の給食で食べる事が多いです。今回この機会に作ってみて意外と簡単だと思ったので、また作ってみたいと思います。大豆をそのまま入れて作りながらつぶしてみました!

おいしかったです。

ペンネーム:もこみるく様

保健給食



豚キムチ



子どもがまだ辛い物が苦手なので、もやしやにんじんの野菜を増やして、子供が好きな入り卵も加えて

アレンジしてみました。

子どもも美味しそうに食べてくれました。

ペンネーム:ちー様

保健給食



青菜のごま和え



簡単に作れて美味しいです。
最初にふんわりとごまの風味がして、
後に甘じょっぱい味がして美味しいです。
ペンネーム:チョコポテ子様

健康づく



冷凍焼きおにぎりのとろろ井



それぞれの材料が個性がかっているが、
とろろがまとめている。夏、オクラとシソが
生で美味しい時期、焼きおにぎりだけじゃ
ない栄養もあったと思った
ペンネーム:こみちゃん様

健康づく



- ・鶏団子の豆乳煮
- ・大根の田舎煮
- ・キャベツの甘酢漬け



・鶏団子の豆乳煮はしめじめじなどからもうまみが出て美味しかったです。肉も野菜も入って栄養も摂れてよいと思います。(やさしいお味でした)
・キャベツの甘酢漬けは甘酢がちょうどよく美味しかったです。そんなにピリっとせずよかったです。半分翌日に食べたらやはり染みてました。
・大根の田舎煮は一日おいて食べました。味が染みていて美味しかったです。
どれも簡単で手軽に作れるレシピだと思いました。

健康づくり



冷凍焼きおにぎりのとろろ丼



それぞれの材料が個性がかっているが、とろろがまとめて。夏、オクラとシソが生で美味しい時期、焼きおにぎりだけじゃない栄養もあると思いました。
ペンネーム:こみちゃん様

健康づくり



豚肉と千切りキャベツ巻き

簡単で野菜をたくさん食べたいときに作るヘビロテ料理です。
考えた人、天才!!
肉は赤身にしてもいけます。
ペンネーム:スー女様

たくさんの方に作っていただけてとっても嬉しいです!
他のレシピもぜひチェックしてみてくださいね~♪

やまと食育フェアは
来年も開催予定です。
ご参加お待ちしております♪



大和市イベントキャラクターヤマトン