

# とらいんくる星美<sup>★</sup>



- ・なまえ とらいんくる星美
- ・うまれ 星暦 7ねん 7がつ 7にち  
夜の7時7分7秒（地球だと20歳!?)
- ・出身地 きらきら星
- ・身長 星のカケラ777コぶん
- ・相棒 妖精のきらり
- ・好き みんなを笑顔にすること  
料理 / 魔法 / うた / ダンス /  
宇宙の観察 / パトロール
- ・性格 とにかく元気で一生懸命。
- ・一人称 （とらいんくるさん、わたし）

みんなの笑顔のためならなんでも頑張っちゃうおねえさん。

食べ物のことならお任せあれ♪

食いしん坊なため、料理中に味見をしすぎて

材料が足りなくなることがある。

たまごが大好き。お買い物が好き。

子どもたちと楽しそうにダンスをしている姿を

目撃されたりされなかったり。

みんなが笑顔になると「えがおのかけら」が

魔法のスティックにたまる。

魔法を使うと空を飛んだり、動物・食べ物とお話ができたり、

料理の美味しさがアップするらしい。

地球の皆を笑顔にするために、星に乗ってやってきた。

最近では日本の四季や暦に興味津々。

# STORY

とういんくるさんが住む きらきら星はとーっても平和な星。

みんなが えがお で 元気に 暮らしています。

ある夜、魔法の望遠鏡で宇宙を観察していたら、青くてキレイな星、“地球”を発見！

しばらくの間地球を観察していたとういんくるさんは思いました。

## 「なんだかみんな元気がないなあ」

元気がないみんなを見て、いてきたってもいられない とういんくるさん。

元気になるには、★栄養満点の美味しいもの★ を食べるのがいちばん！

## 「地球のみんなを えがお 満点！栄養満点 にしにいこう！！」

決意した星美さんは、きらきら星 から 星に飛び乗って地球にやってきました。

がんばるあなたに “栄養をチャージ” するため、

今日も星美さんはどこかでお料理を作っています。



～子ども科学料理教室～

# ちゃれんじ こども クッキング

とういん



子どもの才能を高める科学料理&曆料理教室。  
調理体験を通して点数でははかれない！子どもの非認知能力を伸ばします。  
とういんくる星美ときらりが楽しく、みんなと一緒に学びながらクッキング！



## 科学のチカラで

### アイスを作ってみよう！

# ★ベルク食育動画スタート！★

ベルクの店頭で楽しめる食育コンテンツがスタート！

## 「おしえて★とういんくるさん」

ベルクのマスコットキャラクターのベルクック、くうの疑問をとういん★と解決！  
お子様だけでなく、大人が見ても楽しい番組です！



日本の暦と食を題材に、毎月展開！9月のテーマは「お彼岸」  
「ぼたもち」と「おはぎ」は何が違うんだろう？

＼おしえて★とういんくるさん／



Youtubeでも同時公開！



# ★メディア出演★

【TV出演】 2021/4/8

NHK北海道「ひるナマ！」  
トークSP！！



番組内では、とういんくる星美さんが、ママさん向けの「春のわくわくお弁当」を紹介！



【春キャベツのシューマイ弁当】

- ・春キャベツのシューマイ
- ・ジャーマンポテト
- ・かにかまぼこの卵焼き
- ・洋風温野菜

4品が同時に作れるミラクルテクニック☆

春キャベツのシューマイ弁当  
詳細レシピはこちら☆  
(NHKサイト)



春キャベツのシューマイ弁当  
作り方動画はこちら☆  
(とういんくる星美ときらりの  
くつきんぐしょー)



【ラジオ出演】 2021/8/12

TBSラジオ「金曜ボイスログ」  
夏休みのお友達に向けて、光るグミ?!を紹介



【TV出演】 2021/8/20

HBCテレビ「NORDのおまかせ！子守さん」  
夏に食べたい簡単アイスの作り方を紹介！



食と栄養の'ふしぎ'を  
とういんくる星美さんときらりが解決！

おいしく学べる！新しいエンタメ誕生

おいしく学ぼう☆

# くっきんぐしよー

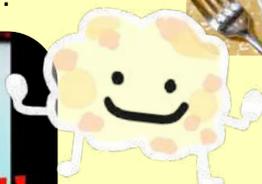
色んな食材さん達をくっきんぐしよーの  
ゲストに招いて「とういん！」  
魔法の力でおいしいお料理に変身！  
すると…食材さん達もおよろこび！  
とういんくるさんの魔法のスティックに  
えがおのかけらが増えていくよ！



## しいたけマンの登場

ぼくがもっているエルゴステロールは  
日光に当たると、ビタミンDに変身！

ビタミンDはみんなのからだの調子を  
整えたりからだを強くするよ！



## なんで固まるのかな？

あたためた牛乳と酢で  
カッテージチーズを作ってみよう！  
でもなんで固まるのかな？  
牛乳の中へ潜入して確かめてみよう！  
水溶液の性質からわかりやすく説明するよ！

食科学 食育



☆YouTubeで食育動画配信中☆

小さなお友だちから大きなお友だちまで、  
おいしく学べるお料理動画を配信中☆

何でも知りたがりなきらりに、とういんくる星美さんが教えてあげる！

簡単でおいしいレシピもい〜っぱい！みんなも作って、栄養をチャージしてね☆



地球のおともだちも  
出演するよ！



とういんくる星美さんときらりの



# くつきんぐしよー

●太陽の光を浴びてビタミンD産生だ！



## しいたけの肉詰めハンバーグ

ぼくがもっているエルゴステロールは日光に当たると、ビタミンDに変身！

ビタミンDはみんなのからだの調子を整えたり、からだを強くするよ！

ぼくのことが大好きになっちゃうしいたけのハンバーグの作り方を教えちゃうよ！



しいたけマン

●野菜から繊維をとりだしてみよう！



## 白菜でしおりを作ってみよう！

野菜から繊維をとりだして紙やしおりを作ってみよう！

野菜も植物なので植物繊維が入っているよ！ちょっとしたプレゼントにもきっと喜んでもらえるよ！自分だけのオリジナルしおり作ってみてね！

●発酵の秘密について学んでみよう！



## 味噌とヨーグルトの発酵パワーで簡単お漬物を作ってみよう！

みんなの身の回りの微生物について楽しいクイズ形式でわかりやすくお伝えするよ！

みんなに良い効果をもたらしてくれる「発酵すること」そして「くさること」とのちがいについて学んでみよう！

●なんで水と油は混ざらないのかな？



## 材料3つ！マヨネーズを作ってみよう

じ・つ・は ぼくがキューピッド役になることで混ざりにくい水と油を仲良しにさせることができるんだ！

楽しいクイズ形式で、乳化の原理や添加物についてわかりやすく伝えるよ！

卵に含まれるレシチンさん



食と栄養の'ふしぎ'を  
とういんくる星美さんときらりが解決！

☆YouTubeで動画配信中☆

小さなお友だちから大きなお友だちまで、おいしく学べるお料理動画を配信中☆

簡単でおいしいレシピもい〜っぱい！みんなも作って、栄養をチャージしてね☆

管理栄養士 坂本 星美監修



# 7 とういんくる星美 分クッキング



7分で1食！光速クッキングにチャレンジ！  
料理が大変な時もこれなら楽チン大丈夫！  
驚きの時短テク？！すぐおうちで実践できる  
目からウロコの7分クッキング

1



- ①レンジで簡単！ポークチャップ風
- ②油揚げdeヘルシーさくさくピザ
- ③こまつなミルクスープ

2



- ①油淋鶏風！鶏の照り焼き
- ②ピリ辛もやし炒め
- ③しいたけの味噌うま煮
- ④豆腐とわかめのかきたまスープ

3



- ①ぶりの煮付け
- ②豆腐ときのこの和風豆腐餡
- ③トマトとツナのしそサラダ
- ④豆苗の洋風スープ

4



- ①鮭のスタミナニラ炒め風
- ②牛ひき肉と小松菜の旨辛炒め
- ③豆苗とカニかまのサラダ
- ④納豆キムチスープ

5



- ①豚の生姜焼き
- ②ツナとピーマンのバター炒め風
- ③かにかまと小松菜の卵焼き
- ④ちくわきゅうり

6



- ①さば缶の麻婆豆腐
- ②牛肉とトマトの卵炒め
- ③たたき中華きゅうり
- ④めかぶとなめこのねばねばスープ

7



- ①コク旨！カルボうどん
- ②ほうれん草とコーンのバター煮
- ③ツナとレタスのガーリック炒め
- ④野菜たっぷりトマトスープ