

平成27年度「おやこの食育教室」レシピ (4人分)

	材料名	1人分(g)	4人分(g)	作 り 方
おにぎり	米	50	200	1 炊きあがったご飯に、混ぜ込みふりかけをまぜる。 2 茶碗にラップを置き、1個分(約50g)のごはんをのせてラップで包みおにぎりを作る。
	混ぜ込みふりかけ	2.5	10	
				エネルギー188Kcal 糖質 39.4g 蛋白質 3.7g 脂質 0.9g 食塩相当量 0.1g
煮込みハンバーグ	牛ひき肉	25	100	1 たまねぎ・人参は皮をむき、みじん切りにして、たまねぎが透明になるぐらいまで炒め、ポウルに移して、さましておく。 2 ①の中にひき肉、パン粉、溶き卵、塩・こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。 3 ②を人数分に分け形を小判型にする。(中心部分を少しくぼませる) 4 油をひいたフライパンにタネを並べ中火で片面を焼く。 5 片面が焼きあがったら、ハンバーグを裏返してふたをして蒸し焼きにする。 6 鍋に水・ケチャップ・ウスターソース・砂糖を入れ、一煮立ちさせる。 7 ⑥に焼き上がったハンバーグを入れて煮込む。 (時々ソースをハンバーグにかけながら弱火で煮込む) 8 お皿にハンバーグをのせて最後にソースをかける。
	豚ひき肉	25	100	
	たまねぎ	30	120	
	人参	5	20	
	卵	6	1/2個	
	パン粉	5	20	
	塩・こしょう	少々	少々	
	油(炒め用)	1	小さじ1	
	油(ハンバーグ用)	1	小さじ1	
	トマトケチャップ	12	48	
	ウスターソース	3	12	
水	12	大きじ3・小さじ1		
砂糖	0.5	小さじ1/2		
				エネルギー 184Kcal 糖質 10.2g 蛋白質11.1g 脂質 10.4g 食塩相当量 0.8g
かぼちゃサラダ	かぼちゃ	30	120	1 かぼちゃは皮をきれいに洗い、皮ごと2~3cm角に切って茹でる。 2 茹でたかぼちゃは水気を切り、暖かいうちに軽くつぶしておく。 3 きゅうりは小口切りにして、塩もみをしたら洗って水気を切る。 4 レーズンは熱湯をかけて表面を洗う。 5 ②③④をポウルに合わせ、マヨネーズで味をつける。 6 洗って適当な大きさにちぎったレタスを敷き、⑤を乗せてプチトマトを添える。
	きゅうり	10	40	
	レーズン	3	12	
	マヨネーズ	3	12	
	塩	少々	少々	
	レタス	10	40	
	プチトマト	10	4個	
				エネルギー 59Kcal 糖質 9.2g 蛋白質 1.0g 脂質 2.4g 食塩相当量 0.2g
野菜スープ	ベーコン	10	100	1 ベーコンは1cm幅に切る。 2 にんじんは皮を剥き、いちよう切りにする。 3 たまねぎ、キャベツは1.5cm角に切る。 4 小松菜はサツと茹でて、水で冷やして2cm長さに切って水気を切っておく。 5 鍋に定量の水とコンソメ・トマト缶を入れ、ベーコン・にんじん・たまねぎを加え具材が柔らかくなるまで煮る。 6 具材が柔らかくなったら、キャベツを加える。 7 キャベツがしんなりしたら、小松菜を加えて、ひと煮立ちさせる。 8 最後に、塩とこしょうで味を整える。
	にんじん	10	40	
	たまねぎ	15	60	
	キャベツ	10	40	
	小松菜	10	40	
	水	100ml	400ml	
	コンソメ	1	4	
	トマト缶	75ml	300ml	
	塩	少々	少々	
	胡椒	少々	少々	
				エネルギー 49Kcal 糖質 7.0g 蛋白質 3.0g 脂質 1.5g 食塩相当量 0.7g
フルーツ白玉	白玉粉	10	40	1 ポウルに白玉粉と豆腐を入れ、耳たぶぐらいの固さになるようにこねる。 (状況に応じて水を加える) 2 2cm位の大きさに丸めたつぶりの湯でゆでる。(人数分になるように丸める) 3 豆腐白玉が浮き上がってきたらすくいあげ、水に放ちザルにあげて水分を切る。 4 鍋に水と砂糖を入れ沸かし砂糖が溶けたら火を止め、レモン汁を加えて冷やしておく。 5 缶詰は中身を出し、汁気を切っておく。 6 果物は適当な大きさに切る。 7 カップに豆腐白玉、果物を盛りシロップをかける。
	絹ごし豆腐	10	40	
	みかん缶	20	80	
	キウイ	10	40	
	パイン缶	10	40	
	水	30	120	
	砂糖	6	24	
	レモン汁	0.5	2	
				エネルギー 89Kcal 糖質 19.9g 蛋白質 1.4g 脂質 0.4g 食塩相当量 0g
1食分の栄養価				エネルギー 564Kcal 糖質 82.8g 蛋白質20.8g 脂質 15.8g 食物繊維 1.8g

