

平成26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	1	4	
				エネルギー181Kcal 糖質 38.9g 蛋白質 3.2g 脂質 0.7g 食物繊維 0.5g
煮込みハンバーグ	牛ひき肉	25	100	1 レタスはきれいに洗って食べやすい大きさにちぎる。 ミニトマトは洗ってへたをとっておく。 きゅうりは板ずりをし、さっと熱湯にくぐらせ輪切りにしておく。 2 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。 3 ②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。 4 ③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) 5 油をひいたフライパンにタネを並べ中火で片面を焼く。 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 お皿にレタス、きゅうり、トマトを盛り、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	18	大さじ4	
	ウスターソース	5	大さじ1・小さじ1弱	
	水	12	大さじ3・小さじ1	
	砂糖	0.5	小さじ1/2	
	レタス	10	40	
きゅうり	10	40		
プチトマト	10	4個		
				エネルギー203Kcal 糖質 14.4g 蛋白質11.7g 脂質 10.6g 食物繊維 1.5g
野菜スープ	ベーコン	5	20	1 人参は皮をむき、いちょう切りにする。 2 たまねぎは皮をむき1.5cm角くらいに切る。ベーコンは1cmくらいの幅に切る。 ズッキーニはいちょう切りにする。 3 トマトは上の部分に十字にうすく切れ目を入れ、へたをくりぬいておく。 湯にくぐらせ、皮がめくれてきたら冷水に取り出し、皮を剥く。 種をのぞき、2cm角くらいに切る。 4 粒コーンを缶からだしてザルに入れ、水分を切っておく。 5 オクラは、少量の塩を振り、板ずりしてさっと茹で小口切りにしておく。 6 鍋に定量の水とコンソメを入れ、ベーコン・たまねぎ・人参・ズッキーニ・粒コーンを加え具材が柔らかくなるまで煮る。 7 トマトを加えてひと煮立ちさせ、塩・コショウで味をととのえる。 8 最後に、オクラを加えて仕上げる。 
	トマト	20	80	
	たまねぎ	15	60	
	人参	5	20	
	ズッキーニ	20	80	
	オクラ	5	20	
	粒コーン(缶)	5	20	
	(スープ)			
	水	150cc	3カップ	
チキンコンソメ	1	4		
塩・こしょう	少々	少々		
				エネルギー42Kcal 糖質 4.9g 蛋白質 1.6g 脂質 2.1g 食物繊維 1.3g
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、耳たぶく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	
	桃缶	10	40	
	水	40	160	
	砂糖	8	32	
	レモン汁	0.5	2	
				エネルギー100Kcal 糖質 22.6g 蛋白質 1.4g 脂質 0.4g 食物繊維 0.6g
1食分の栄養価				エネルギー526Kcal 糖質 80.8g 蛋白質17.9g 脂質 13.8g 食物繊維 3.9g