

「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。		
	6色野菜のふりかけ	2.5	10	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。		
		エネルギー	186 kcal	蛋白質	3.6 g	脂質 0.7 g 糖質 39.4 g 食塩相当量 0.2 g

	材料名	1人分(g)	4人分(g)	作	り	方
変わり種きょうげ	(基本種)			(基本種)		
	キャベツ	20	80	1 キャベツとニラは洗って、包丁で細かくみじん切りにする。		
	ニラ	5	20	2 ボウルに、野菜、豚ひき肉、調味料Aを加えてよくこね合わせる。		
	豚ひき肉	30	120	3 ②がよく混ざったら4等分し、その内の2かたまりをぎょうざの皮で包んでおく。(8個)		
	中華あじ粉末	小さじ1/4	小さじ1弱	(変わり種)		
	濃口醤油	小さじ1/4	小さじ1弱			
	ごま油	小さじ1/4	小さじ1弱			
	食塩	少々	小さじ1/4			
	こしょう	少々	少々			
	すりおろしにんにく	少々	小さじ1/2			
	①とろけるチーズ	3	12	4 熱したフライパンに油を敷き、ぎょうざを並べたら水を50cc加えて蓋をし加熱する。		
	②オクラ	1/2本	2本	5 水分が無くなったら、蓋を外し、カリッとするまで焼く。		
ぎょうざの皮	4枚	16枚				
油	2	小さじ2				
		エネルギー	168 kcal	蛋白質	8.6 g	脂質 8.7 g 糖質 12.7 g 食塩相当量 0.9 g

	材料名	1人分(g)	4人分(g)	作り方
中華風ピーラーサラダ	人参	10	40	1 人参、大根は洗って、皮を剥いてから2cm角の棒状に切っておく。
	大根	20	80	2 きゅうりは洗って、イボを軽く削ぎおとしておく。
	きゅうり	30	120	3 人参、大根、きゅうりをまな板の上に置き、コロコロを回しながら、ピーラーで薄く引いて、リボン状にする。
	ミックスビーンズ	15	60	4 鍋に湯を沸かし、人参、大根を2分程度茹でて、湯から上げる直前にきゅうりを加えて、サッと加熱し引き上げる。
	プチトマト	1.5個	6個	
	おろししょうが	小1/4	小さじ1	5 引き上げた野菜は、水を掛けて冷ましてから、水気を切っておく。
	白練りごま	大さじ1/4	大さじ1	6 別のボウルに、調味料Aを全て入れて混ぜ合わせる。
	砂糖	大さじ1/4	大さじ1	※野菜から水分が出るので、食べる直前に和えてください。
	酢	大さじ1/4	大さじ1	7 ⑥に軽く水気を絞った野菜とミックスビーンズを加えて、よく和える。
	濃口醤油	大さじ1/4	大さじ1	8 皿に、盛り付けたら洗ったプチトマトを添える。
ごま油	大さじ1/4	大さじ1		
		エネルギー	88 kcal	蛋白質 3.3 g 脂質 5.1 g 糖質 7.8 g 食塩相当量 0.7 g

※

黄色の部分はお子様にお手伝いしてもらいましょう！ それ以外の、トゲのある野菜を触ったり、火を使う時などの危ない場面では保護者様が作業を行ってください。

	材料名	1人分(g)	4人分(g)	作	り	方
コーンスープ	クリームコーン缶	35	140	1 鍋に、クリームコーン缶、水、コンソメ、酒を入れ加熱する。		
	水	125	500	2 温まったら、塩とこしょうで調味する。		
	コンソメ	1	4	3 火を弱火にした状態で、水溶き片栗粉を回しいれて、とろみをつける。		
	酒	小さじ1	大1・小1	4 ③に溶き卵を細く回し入れて、かき混ぜて卵に火を通す。		
	塩	少々	小さじ1/4	5 卵が固まったら、小口切りにしたねぎを加えて、サッとわかしてから器にそそぐ。		
	こしょう	少々	少々			
	A { 片栗粉	大1/4	大さじ1			
	水	大さじ1/2	大さじ2			
	卵	1/4個	1個			
	ねぎ	1	4			
		エネルギー	57 kcal	蛋白質	1.9 g	脂質 1.3 g 糖質 8.3 g 食塩相当量 0.8 g

	材料名	1人分(g)	4人分(g)	作	り	方
カルピス寒天	水	50	200	1 パイン、キウイを食べやすい大きさに切って、みかん缶と合わせて、ザルに上げて水気を切り、その半量を容器に入れておく。		
	粉寒天	0.25	1	2 小鍋に水と粉寒天を入れ、よく混ぜ合わせてから火にかける。		
	カルピス(原液)	15	60	3 寒天液が沸騰して、しばらく加熱してから火から下ろす。		
	みかん缶	10	40	4 (寒天は必ず沸騰させないと固まりませんので、注意して下さい)		
	パイン缶	10	40	5 寒天液に、カルピスの原液を加えてよく混ぜ合わせる。		
	キウイ	5	20	6 氷水を少量張ったバットに入れて、⑤を①に静かに注ぎ入れる。		
				7 バットを冷蔵庫に入れて、冷やし固める。		
				8 冷えて固まったらのカルピス寒天の上に残りの果物を盛り付ける。		
						
			エネルギー	44 kcal	蛋白質	0.3 g

1 食分の栄養価	エネルギー	543 kcal	蛋白質	18.2 g	脂質	15.8 g	糖質	79.0 g	食塩相当量	2.6 g
----------	-------	----------	-----	--------	----	--------	----	--------	-------	-------

メモ

