

「親子ヘルシークッキング教室」レシピ（4人分）【野菜使用量 188g】

	材料名	1人分(g)	4人分(g)	作	り	方		
夏野菜カレー	米	70	280	1	米は洗って炊飯しておく。			
	玉ねぎ	40	160	2	玉ねぎは皮を剥き、薄切りにする。			
	かぼちゃ	30	120		かぼちゃと皮を剥いたじゃがいもは、一口大に切っておく。			
	じゃがいも	30	120		なすとズッキーニは1cm厚さ、皮を剥いた人参は5mm厚さの半月切りにする。			
	なす	10	40		牛肉は食べやすい大きさに切っておく。			
	ズッキーニ	20	80	3	枝豆はさっと茹でて水気を切っておく。			
	にんじん	10	40	4	鍋に油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えて炒める。			
	牛肉	25	100	5	牛肉の色が変わったらじゃがいも、なす、ズッキーニ、にんじんを加えて炒める			
	むき枝豆(冷)	8	32	6	炒めた具材にかぼちゃと水を加え、アクを取り除きながら中火で煮込む。			
	カレールウ	15	60	7	具材が柔らかく煮えたら、いったん火を止めてカレールウを加えて溶かす。			
	ソース	1	4		カレールウが溶けたら弱火で煮込み、とろみが付いたら、枝豆とウスターソース			
	油	3	12	8	塩、コショウを加える。			
	塩・こしょう	少々	少々	9	皿にご飯を盛り、カレーをかける。			
水	150	600cc						
				エネルギー475Kcal	蛋白質12.1g	脂質11.0g	糖質78.7g	食物繊維4.1g
わかめのすだち酢サラダ	ハム	10	40	1	ハムとキャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにし、茹でておく。			
	キャベツ	40	160	2	コーンは缶から出し、水気を切っておく。			
	きゅうり	20	80	3	わかめは水で戻し、一口大に切ったら、さっと茹でて水気を切っておく。			
	コーン缶(ホール)	10	40	4	ボウルにAの調味料を合わせておく。			
	わかめ(カット)	1	4	5	材料の水気をしっかりと絞り、Aの調味料で和える。			
	A	砂糖	2	大さじ1弱		※水分が出やすいので、食べる直前に調味料と和えてください。		
		薄口しょうゆ	2	小さじ1・1/2弱				
		酢	2	小さじ1・1/2強				
すだち酢		2	小さじ1・1/2強					
油		1.5	小さじ2強					
				エネルギー 65Kcal	蛋白質 2.8g	脂質 3.1g	炭水化物 7.3g	食物繊維 1.5g
フルーツ白玉	白玉粉	15	60	1	鍋にBの水と砂糖を入れて、軽く沸騰させて火を止め、レモン果汁を加えて冷ましておく。			
	絹豆腐	15	60	2	ボウルに白玉粉と絹豆腐を合わせて、指で白玉粉を潰すように混ぜる。			
	みかん缶	15	60		(耳たぶ位の硬さになるように必要に応じて水を加えてください。)			
	桃缶	10	40	3	白玉の生地を丸めて、熱湯で茹でて水面に浮き上がってきたしばらく置いたら網じゃくしで水に取る			
	キウイ	10	40	4	桃缶とキウイは食べやすい大きさに切り、みかん缶と白玉と共に器に入れる			
	B	水	30	120	5	④の器に①のシロップを注ぐ。		
		砂糖	5	20				
レモン汁		小さじ1	大1・小1					
				エネルギー 108Kcal	蛋白質 1.9g	脂質 0.7g	炭水化物 23.5g	食物繊維 0.7g
1食分の栄養価				エネルギー 648Kcal	蛋白質 16.8g	脂質 14.8g	炭水化物 109.5g	食物繊維 6.3g