

平成29年度 「親子ヘルシークッキング教室」レシピ (4人分)

	材料名	1人分(g)	4人分(g)	作	り	方		
鳴門カレー	米	70	280	1 にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。 玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。 じゃがいも、さつまいもは皮をむき、ひと口大に切る。 れんこんは、5mm厚さのいちょう切りにする。 2 グリンピースはさっと茹で、ザルにあげる。 3 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。 4 牛肉の色が変わったら、にんじん、じゃがいも、さつまいも、れんこんを加えて炒める。 5 炒めた具材に水を加え、アクを取り除きながら中火で煮込む。 6 具材が柔らかく煮えたら、火をいったんとめてカレールウを加え、煮溶かす。 7 カレールウが溶けたら弱火で煮込み、ソース、塩・こしょうで味を調え、 グリンピースを加える。 8 皿に、炊いたご飯を盛り、カレーを注ぐ。				
	牛肉	25	100					
	さつまいも	20	80					
	じゃがいも	20	80					
	玉ねぎ	40	1個					
	にんじん	10	40					
	れんこん	10	40					
	グリンピース	5	20					
	カレールウ	15	60					
	ソース	1	小さじ1弱					
	油	3	大さじ1弱					
塩・こしょう	少々	少々						
水	160	640	エネルギー460Kcal 蛋白質12.2g 脂質10.1g 炭水化物 77.4g 食物繊維3.1g					
阿波冬野菜のシーザーサラダ	ベーコン	8	32	1 だいこんは、皮をむきまな板でコロコロまわしながらピーラーで薄くひきリボン状にする。 2 はくさいは、白い部分を5cm長さのせん切り、葉の部分は短冊切りにする。 3 フライパンに油を入れ、ベーコンをカリッとさせるまで炒める。 (途中、余分な油をペーパーでふき取りながら、炒める。) 4 野菜をさっとゆで、冷ました後、水気を絞る。 5 ボウルにドレッシングを混ぜ合わせる。 6 炒めたベーコンと野菜を盛りつけたら、⑤のドレッシングをかける。 ※野菜の水分が出るので食べる直前にドレッシングをかける				
	油	少々	小さじ1/2					
	だいこん	25	80					
	はくさい	30	100					
	ホールコーン	8	32					
	【ドレッシング】							
	マヨネーズ	5	20					
	ヨーグルトドリンク	5	20					
	粉チーズ	2.5	10					
	おろしにんにく	少々	0.4					
	レモン汁	2.5	小さじ2					
塩・こしょう	少々	少々						
エネルギー86Kcal 蛋白質3.3g 脂質6.1g 炭水化物 4.1g 食物繊維0.9g								
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。 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。 (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。) 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らしばらく置いたら網じゃくしで水に取る 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 5 ④の器に①のシロップを注ぐ。				
	絹豆腐	15	60					
	みかん缶	15	60					
	桃缶	10	40					
	キウイ	10	40					
	B							
水	30	120						
砂糖	5	20						
レモン汁	小さじ1/2	小さじ2						
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食当たりの栄養価				エネルギー 654Kcal	蛋白質 17.4g	脂質 16.9g	炭水化物 105.0g	食物繊維 4.7g

