

平成30年度 冬期「おやこの食育教室」レシピ

	材料名	1人分(g)		作り方													
		大人	子ども														
鳴門カレー	米	80	50	1 米は洗って炊飯しておく。 2 玉ねぎは皮を剥き、薄切りにする。 3 人参は皮を剥いて、小さ目の乱切りにする。 皮を剥いたれんこんは5mm厚さ、さつまいは皮つきのままで1cm厚さのいちよう切りにする。 れんこんとさつまいは水に浸けておく。 4 鶏肉は食べやすい大きさ(2cm角程度)に切り、片栗粉と酒をまぶしておく。 5 鍋に油を熱し、玉ねぎとにんじんを炒め、しんなりしてきたら鶏肉を加えて炒める。 6 鶏肉の色が変わったら、れんこんとさつまいを加えてさっと炒める。 7 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。 8 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。 カレールウが溶けたら弱火で煮込み、とろみが付いたら、グリーンピースとウスターソース、こしょうを加える。 9 皿にご飯を盛り、カレーを注ぐ。 ※ごはんの目安量 大人は180g 子どもは110g程度													
	玉ねぎ	45	30														
	にんじん	25	15														
	れんこん	30	20														
	さつまい	40	25														
	鶏むね肉(皮なし)	45	30														
	片栗粉	1.5	1														
	酒	小1/2	小1/2														
	油	1.5	1														
	グリーンピース(冷凍)	7	5														
カレールウ	24	18															
ウスターソース	3	2															
こしょう	少々	少々															
水	150	100															
			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>大人</td> <td>エネルギー 597kcal</td> <td>蛋白質 19.2g</td> <td>脂質 11.5g</td> <td>炭水化物 100.1g</td> <td>食塩相当量 2.9g</td> </tr> <tr> <td>子ども</td> <td>エネルギー 393kcal</td> <td>蛋白質 12.7g</td> <td>脂質 8.3g</td> <td>炭水化物 64.4g</td> <td>食塩相当量 2.1g</td> </tr> </table>	大人	エネルギー 597kcal	蛋白質 19.2g	脂質 11.5g	炭水化物 100.1g	食塩相当量 2.9g	子ども	エネルギー 393kcal	蛋白質 12.7g	脂質 8.3g	炭水化物 64.4g	食塩相当量 2.1g		
大人	エネルギー 597kcal	蛋白質 19.2g	脂質 11.5g	炭水化物 100.1g	食塩相当量 2.9g												
子ども	エネルギー 393kcal	蛋白質 12.7g	脂質 8.3g	炭水化物 64.4g	食塩相当量 2.1g												
白菜サラダ	白菜	90	60	1 白菜は繊維を断つようにして、5mm幅に切る。 2 ロースハムは、半分に切ってから、5mm幅に切る。 3 粒コーンは汁気を切っておく。 4 鍋に湯を沸かし、白菜、粒コーンはそれぞれ茹でて、ザルに取り水を掛けて、熱を取る。 5 ボウルに卵を割り、溶き解しておく。 5 熱して油を敷いたフライパンでロースハムを軽く炒めたら、溶き卵を加えて 6 煎り卵にし皿に取り出しておく。 7 ボウルにマヨネーズ、粉チーズ、塩・こしょうを混ぜ、水気をしっかりと絞った野菜等を 8 加えて和える。 全体に調味料を馴染ませたら、卵とハムを加えて軽く混ぜ、器に盛り付ける。													
	ロースハム	9	6														
	粒コーン(缶詰)	12	8														
	たまご	15	10														
	油	1	少々														
	マヨネーズ	7.2	4.8														
	粉チーズ	5	3.3														
	塩・こしょう	少々	少々														
					<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>大人</td> <td>エネルギー 170kcal</td> <td>蛋白質 7.6g</td> <td>脂質 13.0g</td> <td>炭水化物 5.6g</td> <td>食塩相当量 1.2g</td> </tr> <tr> <td>子ども</td> <td>エネルギー 102kcal</td> <td>蛋白質 4.5g</td> <td>脂質 7.7g</td> <td>炭水化物 3.7g</td> <td>食塩相当量 0.6g</td> </tr> </table>	大人	エネルギー 170kcal	蛋白質 7.6g	脂質 13.0g	炭水化物 5.6g	食塩相当量 1.2g	子ども	エネルギー 102kcal	蛋白質 4.5g	脂質 7.7g	炭水化物 3.7g	食塩相当量 0.6g
	大人	エネルギー 170kcal	蛋白質 7.6g		脂質 13.0g	炭水化物 5.6g	食塩相当量 1.2g										
子ども	エネルギー 102kcal	蛋白質 4.5g	脂質 7.7g	炭水化物 3.7g	食塩相当量 0.6g												
フルーツゼリー	オレンジジュース(なっちゃんオレンジ)	50(25/25)		1 小鍋にオレンジジュースの半量と粉寒天を入れてよく混ぜ合わせてから火にかけて一度沸騰させる。 2 沸騰したら、火から下して粗熱をとってから残りのオレンジジュースと牛乳を加える。 3 みかん缶と桃缶は汁気を切り、食べやすい大きさに切って、カップに入れておく。 4 3に2を流し入れて、冷やし固める。													
	粉寒天	0.25															
	牛乳	20															
	みかん缶	15															
	桃缶	15															
					<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>57kcal</td> <td>蛋白質 1.0g</td> <td>脂質 0.8g</td> <td>炭水化物 11.6g</td> <td>食塩相当量 0.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	57kcal	蛋白質 1.0g	脂質 0.8g	炭水化物 11.6g	食塩相当量 0.0g						
エネルギー	57kcal	蛋白質 1.0g	脂質 0.8g	炭水化物 11.6g	食塩相当量 0.0g												
1食分の栄養価				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>大人</td> <td>エネルギー 824kcal</td> <td>蛋白質 27.8g</td> <td>脂質 25.3g</td> <td>炭水化物 117.3g</td> <td>食塩相当量 4.1g</td> </tr> <tr> <td>子ども</td> <td>エネルギー 552kcal</td> <td>蛋白質 18.2g</td> <td>脂質 16.8g</td> <td>炭水化物 79.7g</td> <td>食塩相当量 2.7g</td> </tr> </table>	大人	エネルギー 824kcal	蛋白質 27.8g	脂質 25.3g	炭水化物 117.3g	食塩相当量 4.1g	子ども	エネルギー 552kcal	蛋白質 18.2g	脂質 16.8g	炭水化物 79.7g	食塩相当量 2.7g	
大人	エネルギー 824kcal	蛋白質 27.8g	脂質 25.3g	炭水化物 117.3g	食塩相当量 4.1g												
子ども	エネルギー 552kcal	蛋白質 18.2g	脂質 16.8g	炭水化物 79.7g	食塩相当量 2.7g												

