

平成30年度「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				
夏野菜と鶏肉のカレー	米	75	55	1 米は洗って炊飯しておく。 2 かぼちゃはワタと種を除き、1cm厚さに切り、更に長さを2~3等分にする。 ビニール袋にかぼちゃと油を入れて振って、表面に油をなじませる。 オープンシートを敷いた天板にかぼちゃを並べ、200℃のオーブンで15分焼く。 3 皮を剥いたじゃがいもは、大き目の一口大に切っておく。 玉ねぎは皮を剥き、薄切りにする。 なすとズッキーニは1cm厚さの半月またはイチヨウ切りにする。(なすは水に浸ける) 人参は皮を剥いて、小さ目の乱切りにする。 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じゃがいも、なす、ズッキーニ、にんじんを加えて炒める。 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、カレーをかけて焼いたかぼちゃを乗せる。			
	かぼちゃ	30	25				
	油	1	1				
	玉ねぎ	45	30				
	じゃがいも	30	20				
	なす	15	10				
	ズッキーニ	15	10				
	にんじん	15	10				
	鶏むね肉(皮なし)	45	30				
	片栗粉	1	1				
	酒	小1/2	小1/2				
	油	1	1				
	グリーンピース(冷凍)	7	5				
	カレールウ	18	14				
ウスターソース	3	2					
こしょう	少々	少々					
水	150	120					
		大人	エネルギー 517kcal	蛋白質 18.8g	脂質 8.8g	炭水化物 87.2g	食塩相当量 2.2g
		子ども	エネルギー 382kcal	蛋白質 13.0g	脂質 7.0g	炭水化物 64.3g	食塩相当量 1.7g
炒り卵とキャベツのサラダ	キャベツ	85	65	1 キャベツは芯を取り除き、荒めの千切りにする。 人参は皮を剥いてから、千切りにする。 2 粒コーンは汁気を切っておく。 3 鍋に湯を沸かし、人参、キャベツ、粒コーンの順番に加えて茹でて、ザルに取り水を掛けて、熱を取る。 4 溶き卵は熱して油を敷いたフライパンで炒めて、煎り卵にし皿に取り出しておく。 5 ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ合わせてから、水気をしっかりと絞った野菜を加えて、和える。 6 全体に調味料を馴染ませたら、煎り卵を加えて軽く混ぜ、器に盛り付ける。 その横に洗って半分に切ったプチトマトを添える。			
	にんじん	10	5				
	粒コーン(缶詰)	10	8				
	たまご	1/4個	1/4個				
	油	少々	少々				
	マヨネーズ	7.5	5				
	ヨーグルトドリンク	7.5	5				
	粉チーズ	5	2.5				
	おろしにんにく	0.1	0.1				
	レモン汁	4	2.5				
プチトマト	1個	1個					
		大人	エネルギー 153kcal	蛋白質 5.9g	脂質 9.9g	炭水化物 10.1g	食塩相当量 0.5g
		子ども	エネルギー 113kcal	蛋白質 4.3g	脂質 7.2g	炭水化物 7.7g	食塩相当量 0.3g
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		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、火から下して残りのオレンジジュースと牛乳を加えて粗熱をとる。 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。			
	牛乳	20					
	粉寒天	0.25					
	みかん缶	15					
	桃缶	15					
		エネルギー 50kcal	蛋白質 1.1g	脂質 0.2g	炭水化物 10.7g	食塩相当量 0.0g	
1食分の栄養価		大人	エネルギー 710kcal	蛋白質 24.9g	脂質 18.3g	炭水化物 108.0g	食塩相当量 2.6g
		子ども	エネルギー 545kcal	蛋白質 18.4g	脂質 14.4g	炭水化物 82.7g	食塩相当量 2.0g

