

令和元年度 「親子ヘルシークッキング教室」レシピ (4人分)

	ざいりようめい 材料名	ひとりぶん 1人分(g)	にんぶん 4人分(g)	つく り かた 方
小松菜入りサンド	じゃがいも	50	200	1 じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。 小鍋にじゃがいもが浸るくらいの水と一緒にに入れて、水からゆでる。 2 じゃがいもが柔らかくなったら水気を切ってつぶす。 3 小松菜は鍋に軸の方を下にして入れて塩ゆでし、軸の部分が柔らかくなったら冷水にとって水気をしぼり1cm長さに切る。 4 シーチキンは汁気を切っておく。 5 ②、③、④、マヨネーズ、塩こしょうを混ぜ合わせる。 6 ロールパンに切れ目を入れ、⑤をはさむ。
	小松菜	15	60	
塩	少々	小さじ1/4		
シーチキン	10	40		
マヨネーズ	小さじ1	大1・小1		
塩こしょう	少々	小さじ1/4		
ロールパン	1個	4個		
				エネルギー 171 Kcal たんぱく質 5.7g 脂質 5.9g たんすいかぶつ 炭水化物 24.2g しょくえんとうりょう 食塩相当量 0.7g
きんぴらチーズサンド	ごぼう	10	40	1 ごぼうとにんじんは皮をむいてピーラーで3cm長さに薄くスライスする。 2 フライパンにごま油を熱し、中火で①を炒める。 3 火が通ったら、Aを加え水分を飛ばしながら炒める。 4 レタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、さけるチーズは裂いておく。 5 食パンを縦半分に切り、片方の食パンに③、④を乗せ、上からもう片方の食パンではさみ、さらに半分に切る。
	にんじん	5	20	
ごま油	小さじ1/4	小さじ1		
A	砂糖	小さじ2/3	大さじ1弱	
	酒	小さじ1/3	小さじ1強	
	濃口醤油	小さじ1/3	小さじ1・1/3	
	すりごま	小さじ1/2	小さじ2	
レタス	5	20		
さけるチーズ	1/4本	1本		
食パン(12枚切り) (サンドイッチ用)	1枚	4枚		
				エネルギー 141Kcal たんぱく質 4.9g 脂質 5.0g たんすいかぶつ 炭水化物 18.9g しょくえんとうりょう 食塩相当量 0.7g
巣ごもり卵	キャベツ	40	160	1 キャベツはせんぎりにし、アルミカップに入れて真ん中をくぼませ、コーンを加えて塩こしょうを振る。 2 ①の真ん中に卵を割り入れる。 3 ②にアルミホイルをかぶせ、200℃で予熱しておいたオーブンで15～20分焼く。 (卵の固さは好みで調整してください。)
	コーン	10	40	
塩こしょう	少々	小さじ1/4		
卵	1個	4個		
				エネルギー 94Kcal たんぱく質 6.9g 脂質 5.4g たんすいかぶつ 炭水化物 4.3g しょくえんとうりょう 食塩相当量 0.4g



	ざいりようめい 材料名	ひとりぶん 1人分(g)	にんぶん 4人分(g)	つく 作	り 方			
ミネストローネ	マカロニ	10	40	1 マカロニは塩を加えた湯で茹でしておく。 2 玉ねぎ、にんじん、ズッキーニは1cm角に切る。 ベーコンは1cm幅に切る。 3 鍋にサラダ油を熱し、②を炒め、火が通ったらBを加えて中火で煮込む。 4 沸騰したら弱火にし、アクをすくいながら具材が柔らかくなるまで15分ほど煮込み、マカロニを加えてさらに少し煮込んでから、塩こしょうで味を調える。 5 器に盛り付け、上からパセリをちらす。				
	塩	少々	小さじ1/4					
	玉ねぎ	20	80					
	にんじん	15	60					
	ズッキーニ	15	60					
	ベーコン	10	40					
	油	小さじ1/4	小さじ1					
	B	みず	150			600		
		カットマト	70			280		
		コンソメ	1			4		
塩こしょう	少々	小さじ1/4						
乾燥パセリ	少々	少々						
				エネルギー 101Kcal	たんぱく質 4.2g	脂質 2.5g	たんすいかぶつ 炭水化物 16.0g	しょくえんとうりょう 食塩相当量 0.6g
フルーツ白玉	白玉粉	25	100	1 白玉粉に水を少しずつ加えながら、耳たぶ位のかたさになるまでこねる。 2 白玉の生地を丸めて、熱湯でゆで、水面に浮き上がってきてしばらく置いたら網じゃくしで水にとる。 3 パインとキウイは食べやすい大きさに切り、みかんと白玉と一緒に器に入れる。 4 ③の器にシロップを注ぐ。(シロップは事前に作ってあります。)				
	パイン缶	15	60					
	キウイ	10	40					
	みかん缶	15	60					
	水	30	120					
	砂糖	6	24					
	レモン汁	小さじ1/2	小さじ2					
				エネルギー 144Kcal	たんぱく質 1.9g	脂質 0.3g	たんすいかぶつ 炭水化物 32.9g	しょくえんとうりょう 食塩相当量 0.0g
1食当たりの栄養価				エネルギー 651Kcal	たんぱく質 23.6g	脂質 19.1g	たんすいかぶつ 炭水化物 96.3g	しょくえんとうりょう 食塩相当量 2.4g