

令和元年度 おやこの食育教室

	材料名	1人分(g)		4人分(g) 子ども2人 大人2人	作り方												
		幼児	大人														
(チーズおかか) おむすび	ごはん	60	90	300	1 かつお節にしょうゆを回しかけて混ぜておく。 2 プロセスチーズは2~3mm角位の大きさに刻んでおく。 3 ボウルに入れたごはんに①と②を加えて、米を潰さないように混ぜ合わせる。 4 ③をラップを使って、好みの形のおむすびにする。(こども60g / 大人90g 程度)												
	かつお節	1	1.5	5													
	濃口しょうゆ	0.6	1.5	小さじ1弱													
	プロセスチーズ	4	6	20	<table border="1"> <tr> <td>幼児</td> <td>エネルギー 119kcal</td> <td>蛋白質 3.3g</td> <td>脂質 1.2g</td> <td>炭水化物 22.5g</td> <td>食塩相当量 0.2g</td> </tr> <tr> <td>大人</td> <td>エネルギー 177kcal</td> <td>蛋白質 5.0g</td> <td>脂質 1.9g</td> <td>炭水化物 33.6g</td> <td>食塩相当量 0.3g</td> </tr> </table>	幼児	エネルギー 119kcal	蛋白質 3.3g	脂質 1.2g	炭水化物 22.5g	食塩相当量 0.2g	大人	エネルギー 177kcal	蛋白質 5.0g	脂質 1.9g	炭水化物 33.6g	食塩相当量 0.3g
幼児	エネルギー 119kcal	蛋白質 3.3g	脂質 1.2g	炭水化物 22.5g	食塩相当量 0.2g												
大人	エネルギー 177kcal	蛋白質 5.0g	脂質 1.9g	炭水化物 33.6g	食塩相当量 0.3g												
(鮭ごま) おむすび	ごはん	60	90	300	1 ボウルに鮭フレーク、白ごまを混ぜ合わせてから、ご飯をくわえて、粒を潰さないように混ぜ合わせる。 2 ①をラップを使って、好みの形のおむすびにする。(こども60g / 大人90g 程度)												
	鮭フレーク	6	9	30													
	白ごま	1	1.5	5													
					<table border="1"> <tr> <td>幼児</td> <td>エネルギー 115kcal</td> <td>蛋白質 3.0g</td> <td>脂質 0.9g</td> <td>炭水化物 22.5g</td> <td>食塩相当量 0.1g</td> </tr> <tr> <td>大人</td> <td>エネルギー 172kcal</td> <td>蛋白質 4.6g</td> <td>脂質 1.5g</td> <td>炭水化物 33.7g</td> <td>食塩相当量 0.1g</td> </tr> </table>	幼児	エネルギー 115kcal	蛋白質 3.0g	脂質 0.9g	炭水化物 22.5g	食塩相当量 0.1g	大人	エネルギー 172kcal	蛋白質 4.6g	脂質 1.5g	炭水化物 33.7g	食塩相当量 0.1g
幼児	エネルギー 115kcal	蛋白質 3.0g	脂質 0.9g	炭水化物 22.5g	食塩相当量 0.1g												
大人	エネルギー 172kcal	蛋白質 4.6g	脂質 1.5g	炭水化物 33.7g	食塩相当量 0.1g												
ブロッコリーサラダ	鶏卵	1/2個		2個	1 鍋に鶏卵とひたひたの水に入れて、中火で加熱し沸騰したら弱火にして約15分茹でる。 2 ブロッコリーは小房に分けて、塩(分量外)を加えた湯で茹でる。 3 ブロッコリーが柔らかくなったら、水を掛けて粗熱をとり、ペーパーに広げて冷ましておく。 4 ボウルに汁気を切ったシーチキンと調味料を混ぜ合わせ、水気を切ったブロッコリーを加えて和える。 5 ④をお皿に盛り付け、カラを剥いて半分にした茹で卵と、洗って食べやすい大きさに切ったミニトマトを添える。												
	ブロッコリー	35		140													
	シーチキン(水煮)	10		40													
	マヨネーズ	6		24													
	こしょう	少々		少々													
	ミニトマト	25		100													
					<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>106kcal</td> <td>蛋白質 6.7g</td> <td>脂質 7.3g</td> <td>炭水化物 4.0g</td> <td>食塩相当量 0.3g</td> </tr> </table>	エネルギー	106kcal	蛋白質 6.7g	脂質 7.3g	炭水化物 4.0g	食塩相当量 0.3g						
エネルギー	106kcal	蛋白質 6.7g	脂質 7.3g	炭水化物 4.0g	食塩相当量 0.3g												
野菜たっぷり味噌汁	水	160		650	1 鍋に水を量り入れ、沸騰させたらかつお節を入れて火を止める。 2 かつお節が鍋底に沈んだら、ザルやガーゼで漉しておく。 3 小松菜は洗って、2cm長さに切り、軸と葉に分けておく。 4 人参は皮を剥いて短冊切り、もやしは食べやすい長さに切っておく。 5 粒コーンは汁気を切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。 6 鍋にだし汁と人参を入れて加熱し、人参が柔らかくなったら、小松菜の軸、もやし、粒コーン、ベーコンを加える。 7 野菜が煮えたら、味噌を溶き入れ、小松菜の葉を加えてひと煮立ちさせる。												
	かつお節	3		18													
	小松菜	15		60													
	人参	15		60													
	もやし	15		60													
	粒コーン	15		60													
	ベーコン	8		32													
	味噌	8		32													
					<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>56kcal</td> <td>蛋白質 3.6g</td> <td>脂質 2.1g</td> <td>炭水化物 6.5g</td> <td>食塩相当量 1.3g</td> </tr> </table>	エネルギー	56kcal	蛋白質 3.6g	脂質 2.1g	炭水化物 6.5g	食塩相当量 1.3g						
エネルギー	56kcal	蛋白質 3.6g	脂質 2.1g	炭水化物 6.5g	食塩相当量 1.3g												
オレミルジュプリンがけ	水	20		80	1 鍋に水・粉寒天を入れてかき混ぜてから火にかけ、沸騰させる。(寒天液は必ず沸騰。少量の時は焦げ付き注意。 2 沸騰したら、火から下して砂糖を加え、かき混ぜながら少量ずつ牛乳を合わせる。 3 ②を容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。 4 鍋にAを入れ、よく混ぜながら弱火にかける。 ※鍋底が焦げ付きやすいので、ヘラで鍋底を擦るように混ぜる。 5 とろみがついたら、火からおろし冷しておく。 6 冷やし固まったプリンにオレンジソースを掛け、汁気を切ったみかんを飾る。												
	粉寒天	0.5		2													
	砂糖	4.5		大さじ2													
	牛乳	65		260													
	オレンジジュース	20		80													
	A 上白糖	3		大1・小1													
	コーンスターチ	1		4													
	みかん缶	20		80													
					<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>92kcal</td> <td>蛋白質 2.3g</td> <td>脂質 2.5g</td> <td>炭水化物 15.4g</td> <td>食塩相当量 0.1g</td> </tr> </table>	エネルギー	92kcal	蛋白質 2.3g	脂質 2.5g	炭水化物 15.4g	食塩相当量 0.1g						
エネルギー	92kcal	蛋白質 2.3g	脂質 2.5g	炭水化物 15.4g	食塩相当量 0.1g												
1食分の栄養価					幼児	エネルギー 488kcal	蛋白質 18.8g	脂質 14.0g	炭水化物 70.9g	食塩相当量 2.0g							
					大人	エネルギー 603kcal	蛋白質 22.2g	脂質 15.3g	炭水化物 93.2g	食塩相当量 2.1g							



おむすび



ブロッコリーサラダ



野菜たっぷり味噌汁



ミルクプリン