

令和5年度「おやこの食育教室」レシピ (4人分)

材料名	1人分 (g)		大人2人 幼児2人分	作り方					
	幼児	大人							
夏野菜たっぷり のキーマカレー	米	50	70	240	1 米は洗って炊飯しておく。 2 鍋に卵と卵が浸かるくらいの水を入れて、強火にかけて沸騰したら弱火にして15分茹でる。 3 皮をむいた玉ねぎとにんじん、ヘタと種をとったピーマンをみじん切りにする。 4 ヘタをとったなすとトマトは1cm角に切り、なすは水に浸けておく。 5 合いびき肉におろしにんにくと料理酒を加えて下味をつける。 6 鍋またはフライパンに油を熱し、⑤を入れてひき肉に火が通るまで炒める。 7 ひき肉に火が通ったら、みじん切りにした玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加える。 8 玉ねぎが半透明になってきたら、トマトと水気をきったなす、水、コンソメを加えて煮る。 ※途中でアクを取り除く。 9 野菜に火が通ったら、細かく刻んだカレールウを加えて、とろみがつくまで煮込む。 10 皿にご飯とカレーを盛り、その上に輪切りにした茹で卵をトッピングする。	   			
	鶏卵	1/2個	1/2個	2個					
	玉ねぎ	30	42	144					
	にんじん	10	14	48					
	ピーマン	10	14	48					
	なす	20	28	96					
	トマト	30	42	144					
	サラダ油	2	2.8	9.6					
	合いびき肉	30	42	144					
	おろしにんにく	0.5	0.7	2.4					
	料理酒	小さじ1	大さじ1/2	大1・小2					
	コンソメ	0.5	0.7	2.4					
	水	50	70	240					
カレールウ	12	16.8	57.6						
幼児	エネルギー 397 kcal	蛋白質 14.1 g	脂質 15.6 g	糖質 53.7 g	食塩相当量 1.6 g				
大人	エネルギー 524 kcal	蛋白質 17.1 g	脂質 20.2 g	糖質 72.0 g	食塩相当量 2.2 g				
わかめのすだち酢サラダ	ロースハム	10	14	48	1 ハムとキャベツは粗めの千切り、きゅうりは輪切りにし、さっと茹でておく。 2 コーンは缶から出し、水気を切っておく。 3 わかめは水で戻し、さっと茹でて水気を切る。 4 ボウルに調味料Aを合わせ、しっかりと水気を絞った材料を加えて和える。 ※水分が出やすいので、食べる直前に調味料で和える。	   			
	キャベツ	40	56	192					
	きゅうり	20	28	96					
	コーン缶	10	14	48					
	カットわかめ	1	1.4	4.8					
	砂糖	小さじ1/2	大さじ1/4	大さじ1					
	しょうゆ	小さじ1/2	大さじ1/4	大さじ1					
	酢	小さじ1/2	大さじ1/4	大さじ1					
	すだち果汁	小さじ1/2	大さじ1/4	大さじ1					
	幼児	エネルギー 52 kcal	蛋白質 3.1 g	脂質 1.6 g			糖質 7.4 g	食塩相当量 0.8 g	
	大人	エネルギー 73 kcal	蛋白質 4.4 g	脂質 2.3 g			糖質 10.3 g	食塩相当量 1.1 g	
	フルーツ白玉	白玉粉	15				60	1 ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、耳たぶくらいの固さになるようにこねる。 (固い場合は、ごく少量ずつ水を加える) 2 2cm位の大きさに丸めたたっぷりの湯でゆでる。(人数分になるように丸める。) 3 豆腐白玉が浮き上がってきたらすくいあげ、水にとって冷まし、ザルにあげて水分を切る。 4 鍋に水と砂糖を入れ沸かし砂糖が溶けたら火を止め、レモン汁を加えて冷やしておく。 5 缶詰は中身を出し、汁気を切っておく。 6 果物は適当な大きさに切る。 7 カップに豆腐白玉、果物を盛りシロップをかける。	  
		絹ごし豆腐	15				60		
みかん缶		15		60					
黄桃缶		10		40					
キウイ		10		40					
水		30		120					
砂糖		6		24					
レモン汁		1		4					
幼児		エネルギー 104 kcal	蛋白質 2.0 g	脂質 0.7 g	糖質 23.4 g	食塩相当量 0.2 g			
大人		エネルギー 553 kcal	蛋白質 19.1 g	脂質 18.1 g	糖質 84.6 g	食塩相当量 2.7 g			
大人		エネルギー 701 kcal	蛋白質 23.4 g	脂質 23.2 g	糖質 105.7 g	食塩相当量 3.5 g			

1食分の栄養価

大人用のカレーとサラダは、幼児用の1.4倍量で盛りつけてください。

