

親子食育教室レシピ「ワンプレート料理を作ろう」4人分

下線の作業は子どもたちがやってみよう!!



ふわふわ煮込みハンバーグ

ハンバーグ	
牛豚合いびき肉	280g
絹ごし豆腐	120g
たまねぎ	1/2個(80g)
焼き麩	15g
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
煮込みソース	
たまねぎ	1/2個(80g)
しめじ	1/2パック(40g)
小麦粉	大さじ2
水	1カップ(200cc)
顆粒コンソメ	小さじ1(個形は1/2個)
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2

- ハンバーグ用のたまねぎはみじん切り、ソース用のたまねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとってほくしておく。お麩はビニール袋に入れて細かく砕く。豆腐はキッチンペーパーで包んで水気をとる。Aを混ぜ合わせておく。
- ボウルにひき肉を入れて塩・こしょうをふり、ねばりがでるまでよくこねる。
- ②のボウルに酒、みじん切りのたまねぎ、豆腐、砕いたお麩、片栗粉を入れ、混ぜ合わせる。
- ③のタネを4等分にし、空気をぬいて小判型にして真ん中にくぼみを入れる。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火で④の両面を焦げ目がつくまで焼き、皿に取り出す。
- ⑤のフライパンにソース用に薄切りにしたたまねぎとしめじを入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑥に小麦粉をふり入れて全体によくからめ、合わせておいたAを少しずつ入れてのぼす。
- 焼いたハンバーグを戻し、ふたをして弱火で10~15分煮込む。フライ返しで押し、透明の肉汁が出てくればできあがり。
- 器に盛り付けて、ソースをかける。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	283kcal	17.2g	14.8g	33mg	1.2g

トマトとキャベツのコンソメスープ

トマト	1個(160g)
キャベツ	2枚(120g)
ホールコーン缶	40g
水	2と1/2カップ(500cc)
顆粒コンソメ	大さじ1(個形は1.5個)
こしょう	少々

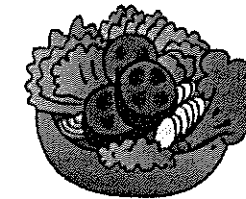
- トマトは皮を湯むきして、2cm角に切る。コーンは水気を切っておく。キャベツは芯を除いて2cm角に切り、芯は薄切りにする。
- 鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、沸騰したらキャベツ、トマトを加えて、ふたをして中火で5分程煮込む。
- キャベツが柔らかくなったらコーンを加え、こしょうをふり味をととのえる。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	23kcal	1.2g	0.1g	16mg	0.8g

自家製ドレッシングのサラダ

サラダ	
レタス	3~4枚(100g)
トマト	1個(160g)
きゅうり	1/2本(40g)
ドレッシング	
たまねぎ	1/2個(80g)
しょうゆ	大さじ1/2
米酢	大さじ1/2
すりゴマ	大さじ1
サラダ油	小さじ1

- レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。トマトはくし型に切る。きゅうりはななめ切りにする。
- たまねぎを1/3~1/4量残してすりおろし、残りはみじん切りにして、ラップなしで500wのレンジで2分加熱する。
- ②にBの調味料を入れ、よく混ぜる。
- 器に①の野菜を盛り付け、食べる直前に③のドレッシングをかける。



1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	44kcal	1.4g	2.3g	42mg	0.3g

炭酸しゅわしゅわゼリー

サイダー	250cc
パイナップル(缶詰)	50g
みかん(缶詰)	50g
粉ゼラチン	6g
水	大さじ3
ミントの葉	人数分

- パイナップルとみかんの缶詰は缶汁を切り、パイナップルは食べやすい大きさに切っておく。
- 分量の水に粉ゼラチンを振り入れよく混ぜてからふやかし、500wのレンジで30秒加熱してゼラチンを溶かし、よく混ぜる。
- サイダーに②を加えてよく混ぜ、①のフルーツを入れる。※混ぜるときに泡立ちすぎないように注意。
- ③を浅めの型またはタッパーに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④が固まったら、くずしながら器に盛り付け、ミントの葉を飾り付ける。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	50kcal	1.5g	0.1g	3mg	0g

ごはん 480g

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	202kcal	3.0g	0.4g	4mg	0g

合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	602kcal	24.3g	17.7g	98mg	2.3g