



下線の作業は子どもたちがやってみよう!!

茄子入り蒸し餃子

なす	160g
にら	20g
豚ひき肉	100g
しょうが	10g
砂糖	2g
しょうゆ	小さじ2/3
A オイスターソース	小さじ2/3
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ2
餃子の皮(大判)	20枚

- ① なすは皮を全部むいてラップで包み電子レンジ強で3分ほど加熱する。冷めたら縦に8等分し細かく切って、手で水気を絞っておく。
- ② にらは細かく刻む。
- ③ 豚肉にすりおろしたしょうがと砂糖を加えしっかり混ぜ、Aの調味料で味付けする。
- ④ ③に①と②、片栗粉を加え、1人5個になるように包む。
- ⑤ 皿にクッキングシートをしき、包んだ餃子を重ならないように並べる。蒸気があがった蒸し器で10分ほど蒸す。
- ⑥ 皿に餃子を5つ盛り付ける。



1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	201kcal	8.6g	5.9g	19mg	0.5g

春雨のサラダ

春雨	40g
きゅうり	50g
にんじん	25g
ほうれん草	100g
ロースハム	20g
卵(Mサイズ)	1個
白ごま	大さじ1
しょうゆ・砂糖・酢	各大さじ1.・1/2
A オイスターソース	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

- ① きゅうりは斜めのスライスにしてからせん切りに切る。ハム、にんじんもせん切りにする。
- ② 卵は割りほぐし、炒り卵にする。(油はひかない)
- ③ たっぴりのお湯を沸かし、春雨を1/2の長さで切って茹でる。春雨を取り出したら、ほうれん草とにんじんも茹でる。ほうれん草は冷水にとり、絞って2~3センチに切る
- ④ ボウルにAの調味料を合わせて、きゅうり、にんじん、ハム、たまご、春雨、ほうれん草をあえる。(時間があれば冷蔵庫で冷やすと味がしみる。)

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	111kcal	4.1g	3.8g	58mg	1.3g

コンスープ

クリームコーン(缶)	130g
水	400g
片栗粉	小さじ2
卵	1個
中華だし(顆粒)	小さじ1・1/3
酒	大さじ1/2
薬味ねぎ	25g

- ① 鍋にクリームコーン・水・酒を入れ、火にかける。
- ② ①が沸騰したら、だしを加える。
- ③ 片栗粉を2倍の水で溶き、②の火を止めて回し入れ、だまにならないように、鍋をしっかりと混ぜる。
- ④ 再び火をつけて、溶き卵を回し入れる。
- ⑤ 卵がふわっと浮いてきたら、小口ぎりにしたねぎを加え火を止める。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	72kcal	2.4g	1.5g	14mg	0.7g

パイナップルヨーグルトゼリー

パイナップル(缶)	5枚(200g)
缶詰の汁	大さじ1
砂糖	6g
ゼラチン	4g
プレーンヨーグルト	125g

- ① パイナップルは飾り用1/2枚くらいを取り置き、残りのパイナップルと缶詰、砂糖、ヨーグルトをミキサーに入れ、滑らかになるまで、回す。
- ② 5倍の水でふやかしたゼラチンをレンジで30秒加熱し、①のミキサーに加えさらに混ぜ合わせる。
- ③ 器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら、飾り用のパイナップルを飾る。



1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	72kcal	2.0g	1.0g	43mg	0g

ごはん	440g
-----	------

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	185kcal	2.8g	0.3g	3mg	0g

ごうけい合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	641kcal	19.9g	12.5g	137mg	2.5g