

令和元年度 親子食育教室

にんげん
4人分

★ドライカレーのホットサンド★

<材料>

食パン	8枚切り12枚
合いびき肉	160g
たまねぎ	150g
コーン(缶)	60g
にんじん	30g
ピーマン	30g
トマトジュース	60g
ウスターソース	小さじ1強(7g)
トマトケチャップ	大さじ1・1/2(23g)
固形コンソメ	1/2個
カレー粉	大さじ1弱(5g)
油	小さじ1(4g)
小麦粉	小さじ4(12g)
水	大さじ1(15g)

※食パンは耳を切っておく。

この2重線の
作業は大人が
やりましょう

<作り方>

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉がパラパラになるまで炒め、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーンの順に加えてさらに炒める。
- ③ かつこの調味料をすべて混ぜ合わせ、②のフライパンに入れ、汁気が少なくなるまで、炒め6つに分ける。
- ④ 食パンは、四辺1センチほどあけて真ん中に③をこんもりと乗せ、四辺に水溶き小麦粉を付ける。
- ⑤ ④にもう一枚の食パンをかぶせ、四辺を菜箸やナイフでぎゅっと押し付けてくっつける。
- ⑥ フライパンで油をひかずに⑤の両面をきつね色になるまで焼き、対角線で三角に切る。
- ⑦ 一人3切れずつ盛り付ける。

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
	405kcal	16.6g	12.8g	45mg	1.9g

★トマトとモロヘイヤのスープ★

<材料>

たまねぎ	130g
トマト	80g
モロヘイヤ	40g
卵	1個
鶏ガラスープ	600g

※トマトは湯むきして、種を除いておく。

<作り方>

- ① たまねぎはくし切り、モロヘイヤは固い茎を除きざく切りにする。
- ② トマトを一口大に切る
- ③ 鍋に鶏ガラスープを入れ、たまねぎ、モロヘイヤ、トマトを加え柔らかくなるまで、火を通す。
- ④ 卵をときほぐし、③に回しいれ、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
	54kcal	4.2g	2.3g	43mg	1.0g

★黄桃のヨーグルトババロア風★

<材料>

黄桃缶	果肉83g	缶汁67g
牛乳	35g	
プレーンヨーグルト	130g	
ゼラチン	3.5g	
はちみつ	28g	
レモン汁	10g	

<作り方>

- ① 黄桃缶の果肉は半分をサイコロ状に切り、1人2切れを飾り用に取り置く
- ② ゼラチンに牛乳をいれてふやかす。
- ③ ①②以外の材料をミキサーに入れ混ぜ合わせる。
- ④ ②を500Wのレンジで30秒加熱し溶かす。
- ⑤ ③に④を加えて再び混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に①の飾り用以外の果肉を入れ、⑤のヨーグルト液を流しいれる。
- ⑦ 冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧ 食べる直前に①飾り用の黄桃を飾る。

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
	82kcal	2.4g	1.4g	50mg	0g

合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	541kcal	23.2g	16.5g	138mg	2.9g