

令和元年度 親と子の料理教室
(市委託事業)

《主食》 ショートケーキ風お寿司

材料(4人分)

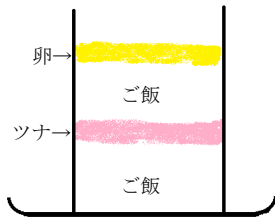
- ご飯・・・・・・・・・・600g
 昆布・・・・・・・・・・10cm角1枚
 合わせ酢
 A 酢・・・・・・・・・・大さじ3
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1・1/2
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
 卵(L)・・・・・・・・・・2個
 油・・・・・・・・・・小さじ1
 ツナ缶・・・・・・・・小2缶(140g)
 B 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
 みりん・・・・・・・・・・小さじ1
 酒・・・・・・・・・・小さじ1
 にんじん・・・・・・・・・・40g
 きぬさや・・・・・・・・・・20g
 ブロccoli・・・・・・・・・・80g

型は牛乳パックを筒に切ってつくります。底を切り落とし、高さ6～7cmする



作り方

- ① 米は洗って水気を切り、分量の水に昆布と共に30分以上つけておく。
- ② 米を炊き、炊き上がったなら15分蒸らし、飯台にあげ、熱いうちにAの「合わせ酢」を全体に混ぜる。
- ③ 卵はよくほぐし、炒り卵にする。
- ④ ツナ缶は汁ごと鍋に入れ、Bを入れて炒りつける。
- ⑤ 人参は薄切りにして花形に抜いて茹でる。きぬさやは、茹でて斜め薄切りにする。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ⑥ 皿に型を置き、下記の図の順に重ねて上から押す。
- ⑦ 型を引き抜き、人参、きぬさやを上飾り、茹でたブロッコリーを添える。



作り方

- ① トマト、きゅうり、チーズは小角切りにする。
- ② 納豆は添付のたれ、練りがらしを混ぜる。
- ③ ①、②、コーンをざっくり混ぜる。
- ④ 小鉢にレタスをちぎって敷き、上に③を乗せる。スプーンを添えて出す。

《副菜》 納豆サラダ

材料(4人分)

- トマト・・・・・・・・・・100g
 きゅうり・・・・・・・・・・80g
 コーン・・・・・・・・・・80g
 プロセスチーズ・・・・・・・・32g
 レタス・・・・・・・・・・80g
 ひきわり納豆・・・・・・・・2パック

《副菜》 スキムミルク入りみそ汁

材料(4人分)

- かぶ・・・・・・・・・・100g
 かぶの葉・・・・・・・・・・40g
 にんじん・・・・・・・・・・40g
 しめじ・・・・・・・・・・100g
 長ねぎ・・・・・・・・・・40g
 油揚げ・・・・・・・・・・20g
 だし汁・・・・・・・・・・600ml
 みそ・・・・・・・・・・大さじ1(18g)
 スキムミルク・大さじ2(12g)
 水・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ① かぶは、くし形に切り、大きい場合は半分にする。にんじんは短冊切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。長ねぎは斜め薄切りにする。油揚げは、縦に半分に切り、短冊切りにする。
- ② かぶの葉は茹でて、細かく切る。
- ③ だし汁にかぶ、にんじんを入れ柔らかくなったなら、しめじ、ねぎ、油揚げを入れて、ひと煮立ちしたらみそと、水で溶いたスキムミルクを入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら、かぶの葉を入れる。

【1人分の栄養価】

ツナ缶を油漬・水煮1缶ずつ使用した場合を表示しています。油漬2缶の場合は、水煮2缶の場合より、1人分の栄養価がエネルギー 76kcal、脂質 8.1g、食塩相当量 0.1g 多くなります。

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
ショートケーキ風お寿司	412	15.0	8.9	35	1.5
納豆サラダ	99	6.3	4.5	74	0.5
スキムミルク入りみそ汁	60	4.1	2.2	92	0.6
1人分の栄養価	571	25.4	15.6	201	2.6

脂肪エネルギー比率 24.6%
(脂質×9kcal÷総カロリー×100)

《デザート》 牛乳ココアプリン

材料(4人分)

- 純ココア・・・・・・・・・・15g
 砂糖・・・・・・・・・・30g
 アガー・・・・・・・・・・10g
 水・・・・・・・・・・250ml
 牛乳・・・・・・・・・・250ml
 季節のフルーツ又は
 フルーツ缶詰・・・・・・適宜



作り方

- ① 砂糖、アガーを混ぜ合わせる。鍋に水を入れ混ぜ合わせた砂糖、アガーを入れダマにならないように泡だて器で混ぜながら沸騰させる。(1～2分)
- ② 別鍋で牛乳にココアを入れ泡だて器でまぜ、沸騰直前まで温める。
- ③ ①②を混ぜ合わせ4等分に器に入れ冷やし固め季節のフルーツを飾る