

平成 29 年度 親と子の料理教室 (市委託事業)

《主食》 ごはん (大人 1人分) 150g 252kcal
 (小人 1人分) 120g 202kcal

《主菜》 さば水煮となすのカポナータ風

材料(4人分)

さば水煮缶・・・2 缶
 なす・・・160g
 ズッキーニ・・・80g
 パプリカ(黄)・・・60g
 たまねぎ・・・200g
 トマト・・・200g
 オリーブ油・・・小さじ2
 トマトジュース(無塩)・360cc
 コンソメ顆粒・・・小さじ2
 塩・・・小さじ1/8
 こしょう・・・少々

作り方

- ① なす・ズッキーニは約1.5cmの輪切り、パプリカ・たまねぎ・トマトは一口大に切ります。
- ② なべにオリーブ油を熱し、中火で①を炒め、トマトジュース・コンソメ顆粒を加えて約5分間煮ます。
- ③ さば水煮缶を身くずれしないように缶汁ごと加え、ひと煮立ちしたら、こしょうで味をととのえます。

《副菜》 こまつなのチーズ和え

材料(4人分)

粉チーズ・・・12g
 こまつな・・・160g
 しめじ・・・40g
 アボカド・・・60g
 かつお節・・・6g
 しょうゆ・・・小さじ1
 リーフレタス・・・60g
 粗挽きこしょう・・・少々

作り方

- ① アボカドは薄切り、しめじは石突きを取り小房に分ける。
- ② こまつな、しめじを熱湯で茹で3cm位に切る。
- ③ こまつな、しめじ、かつお節、アボカドをしょうゆで混ぜ合わせる。
- ④ リーフレタスを手でちぎり、②を器に盛り付け粉チーズをかける。

《デザート》 ヨーグルト杏仁豆腐

材料(4人分)

寒天・・・2g
 水・・・150cc
 ヨーグルト(加糖)・・・100g
 砂糖・・・30g
 キウイフルーツ・・・1個(60g)
 みかん缶詰・・・120g

作り方

- ① 鍋に水と寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら2分ほど沸騰させ溶かします。
- ② 砂糖を加えて溶かし、火を止めよく混ぜたヨーグルトを加えて、容器に流し入れ、冷やし固めます。

[1人分の栄養価]

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
ごはん 大人(150g)	252	3.8	0.5	5	0.0
ごはん 小人(120g)	202	3.0	0.4	4	0.0
さば水煮となすのカポナータ風	263	22.4	12.6	280	1.4
こまつなのチーズ和え	59	3.9	4.1	111	0.4
ヨーグルト杏仁豆腐	73	1.5	0.1	37	0.1
合計 大人	647	31.6	17.3	433	1.9
小人	597	30.8	17.2	432	1.9

脂肪エネルギー比率(大人): 24.1% (小人): 25.9%
 (脂質×9kcal÷総カロリー×100)

さば水煮となすのカポナータ風



こまつなのチーズ和え



ヨーグルト杏仁豆腐

