

平成 27 年度 親と子の料理教室 (市委託事業)

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

《主菜》 変わりガパオ 二色のチーズのせ

材料 (4人分)

鶏ひき肉	200g
高野豆腐	20g
スキムミルク	大さじ2
水	40ml
パプリカ(赤)	100g
たまねぎ	80g
しょうゆ	大さじ1/2
オイスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1/3
乾燥バジル	小さじ2/3
スライスチーズ	4枚
チェダーチーズ	1枚
サラダ油	小さじ1・1/3
バジルの葉	4枚

《作り方》

- 高野豆腐は水に約10分浸して戻し、水気を絞って包丁で細かく刻む。ボウルにスキムミルクを入れて水を加えながらよく混ぜ、切った高野豆腐を加えて全体に含ませる。
- パプリカ、たまねぎは1cm角に切り、Aの調味料と乾燥バジルは混ぜ合わせる。
- 2種のチーズをそれぞれ丸くして目玉焼きのようにする。
- フライパンに油を入れて熱し、ひき肉を入れて色が変わるまで、炒め、②の野菜を加えてよく炒める。
- ①の高野豆腐を加えて炒め、全体がなじんだら調味料を加えさらに汁気が少なくなるまで炒める。
- 器にご飯と⑤を盛り付け、③のチーズのせバジルの葉で飾る。

大人向けに作る際には、④で油に赤唐辛子1本を入れて⑤で最後に取り出す。

ガパオは、タイ料理で、ひき肉のバジル炒めに、目玉焼きが乗っています。でも、今日は、目玉焼きをチーズで作りますよ。

《副菜》 野菜のごまあえ

材料 (4人分)

こまつな	100g
しめじ	80g
にんじん	60g
すり白ごま	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/3
だし汁	1カップ

《作り方》

- こまつなは3~4cmに切る。しめじは石づきを除いてほぐす。にんじんは細切りにする。
- 鍋にAを入れて中火にかけ、①を加えて一煮立ちさせ、すぐに火を止めて冷ます。
- 食べる直前に野菜の汁を軽くきり、ごまをまぜて器に盛る。

《副菜》 かぼちゃ白玉

材料 (4人分)	
かぼちゃ	100g
白玉粉	50g
黒みつ	小さじ4

《作り方》

- かぼちゃは皮ごと柔らかくなるまで茹でて、水を切って、皮を取り除き、つぶす。
- 白玉粉に水大さじ2を少しずつ加え手のひらでこすり合わせるようにしてダマをつぶす。
- ②に①のかぼちゃを加え、なめらかになるまでこねる。
- ③を12等分して丸め中央をくぼませる。
- 熱湯に④を入れ浮き上がって1~2分立ったものから冷水にとる。
- 冷えたら盛りつけ、黒みつをかける。

【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(150g)	252	3.8	0.5	5	0.0
ごはん(120g)	202	3.0	0.4	4	0.0
変わりガパオ	170	10.5	10.6	291	1.0
野菜のごまあえ	54	2.1	2.6	102	0.8
かぼちゃ白玉	80	1.4	0.2	12	0.0
合計(ごはん 150g)	556	17.8	13.9	410	1.8
(ごはん 120g)	506	17.0	13.8	409	1.8

脂質エネルギー比率 (ごはん 150g) 22.5% (ごはん 120g) 24.5%

