

# 長森北小学校キッズ応援隊

平成30年11月25日

※材料は各4人分です

## ☆豚肉と小松菜の混ぜごはん☆

エネルギー：317kcal たんぱく質：6.8g 脂質：11.4g 炭水化物：43.6g 食塩相当量：0.8g

豚バラ薄切り肉	90g
小松菜	120g
しょうが	10g
A しょうゆ	小さじ2・1/2
酒	小さじ2・1/2
塩	1.2g
砂糖	小さじ2/3
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ2
ごはん	450g

- ① 豚肉は2cm幅、小松菜は2cm長さに切り、しょうがは千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、香りが立ったら豚肉を加えて炒める。
- ③ 豚肉の色がかわったら、小松菜を加え、しんなりしたらAを加えさらに炒める。火を止め、ごま油を加えて混ぜる。
- ④ 温かいごはん②を汁ごと加え、良く混ぜる。

## ☆野菜たっぷりスープ☆

エネルギー：69kcal たんぱく質：3.5g 脂質：1.0g 炭水化物：13.2g 食塩相当量：0.7g

キャベツ	4枚
にんじん	1/2本
じゃがいも	中1/2個
玉ねぎ	中1/2個
ブロッコリー	1/2株
ベーコン	1枚
コーン缶	40g
A コンソメ	1個
水	3カップ
塩・こしょう	少々

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。にんじんはいちょう切りにする。じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは短冊に切る。
- ② コーン缶は汁気をきっておく。
- ③ 鍋にAとブロッコリー、コーン以外の材料を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ブロッコリー、コーンを加えて軽く火を通し、塩、こしょうで味を調える。

## ☆ミモザサラダ☆

エネルギー：92kcal たんぱく質：3.6g 脂質：7.6g 炭水化物：2.9g 食塩相当量：0.6g

きゅうり	1/2本
レタス	4枚
卵	2個
ミニトマト	8個
A サラダ油	大さじ1・1/2
酢	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

- ① 卵はかたゆでにし、黄身と白身を分けて、みじん切りにする。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ きゅうりは縦半分にして、ななめ切りにする。
- ④ Aを合わせてフレンチドレッシングを作る。
- ⑤ 器に野菜を盛り、上に卵を彩りよく散らし、ミニトマトを添えドレッシングをかける。

## ☆ヨーグルトのパフェ☆

エネルギー：104kcal たんぱく質：2.6g 脂質：2.0g 炭水化物：17.6g 食塩相当量：0.1g

ビスケット	30g
キウイフルーツ	60g
バナナ	100g
柿	60g
プレーンヨーグルト	150g
砂糖(お好みで)	大さじ1
ミントの葉	適宜

- ① ビスケットは大きめにくだく。キウイ、バナナ、柿は1cm角に切る。
- ② キウイ、バナナ、柿を混ぜ、トッピング用に少量とっておく。
- ③ プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜる。
- ④ 器にビスケット、フルーツ、ヨーグルトの順に重ねて盛り付け、トッピング用の②をのせる。