

～岩野田地区 キッズ応援隊教室～

<主食・主菜>

豚肉と小松菜の混ぜご飯（4人分）

エネルギー：282kcal たんぱく質：5.3g 脂質：8.6g 炭水化物：42.4g 食塩相当量：0.6g

豚バラ薄切り肉	75g
小松菜	100g
しょうが	10g
A しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
塩	1g
砂糖	小さじ1/2
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。

野菜スープ（4人分）

エネルギー：5kcal たんぱく質：0.3g 脂質：0.1g 炭水化物：1.1g 食塩相当量：0.4g

青菜	20g
にんじん	10g
えのきだけ	20g
A コンソメ	1個
水	4カップ
塩こしょう	少々

- ① にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ② 青菜は根を切り、ざく切りにする。
- ③ えのきだけは石づきを取り、ざく切りにする。
- ④ Aと①～③を鍋に入れて煮る。
- ⑤ 塩こしょうで味を整える。

<主菜>

焼き春巻き（4人分）

エネルギー：127kcal たんぱく質：9.7g 脂質：7.5g 炭水化物：4.9g 食塩相当量：0.8g

鮭水煮缶	1/2 缶
たまねぎ	1/2 個
ピーマン	小 1 個
きくらげ（乾）	2g
卵	1/2 個
塩	少々
砂糖	小さじ 1
プロセスチーズ	40g
春巻きの皮	4 枚
B 薄力粉	小さじ 1
水	小さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1
リーフレタス	適量

- ① 鮭缶は水気を切り、粗くほぐす。たまねぎは薄切り、ピーマンはヘタと種を除き千切り、きくらげは水で戻して千切りにする。
- ② ボールに①と溶いた卵、塩、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせ、4等分する。
- ③ 春巻きの皮に棒状に切ったチーズと②をのせて巻く。巻き終わりにBを塗り、とめる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を両面じっくりと焼き、皿に盛り、リーフレタスを添える。

<デザート>

フルーツ大福（4人分）

エネルギー：93kcal たんぱく質：2.1g 脂質：0.3g 炭水化物：18.6g 食塩相当量：0g

白玉粉	50g
砂糖	20g
水	80ml
バナナ	1 本
練りあん	80g
片栗粉	適量

- ① 練りあんは4等分にし、丸める。手のひらでつぶし、ヘタを取ったいちごをのせて包む。
- ② 耐熱容器に白玉粉と砂糖を入れて軽く混ぜる。水を数回に分けて加え、白玉粉の粒をスプーンでつぶしながら混ぜる。
- ③ 粒がなくなったらラップをして600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ④ ③のラップを外し、手早く混ぜ、練る。再度ラップをしてレンジで1分加熱し、よく練り、もう一度ラップをして30秒加熱し、練る。
- ⑤ 片栗粉が入ったパットに③を入れ、全体に片栗粉をつけ4等分にする。丸めて平らに伸ばし、①を包み、器に盛る。