

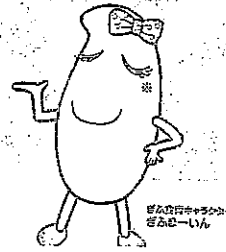
平成30年度 キッズ応援隊教室(親子で味わう料理教室)

☆ 日 時 平成30年7月27日(金) 午前9時30分~午後1時
 ☆ 会 場 三輪南小学校 家庭科教室

主 催 岐阜市食生活改善推進協議会 三輪南地区

共 催 三輪南まちづくり協議会 地域活性化部会

協力校 岐阜市立三輪南小学校



かぼちゃのツナサラダ

材料(4人分)

- かぼちゃ 200g
- ツナ缶(オイル) 120g
- マヨネーズ 大さじ2杯
- パン粉 みじん切り
- 塩 少々

作り方

- ① かぼちゃを1.5cm角に切り、湯煎し、おろし、油を絞る。
- ② ツナ缶は汁を切り、マヨネーズと塩少々をパン粉と合わせてかぼちゃを合わせる。
- ③ うつわに盛る



1人分の栄養量
 エネルギー 117kcal
 たんぱく質 6.6g
 野菜量 50g
 食塩相当量 0.8g

簡単レシピ集 を活用!

岐阜県食生活改善推進員協議会 より!

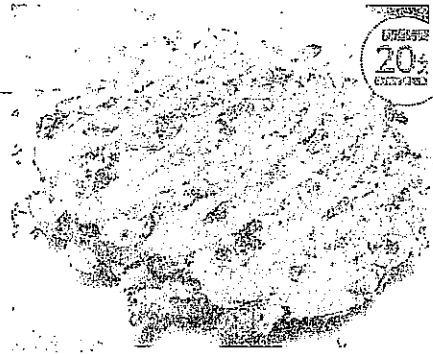
納豆ごはんお好み焼き

材料(4人分)

- ごはん 180g
- 小麦粉 50g
- 水 150ml
- 納豆 60g
- にんじん 100g
- 万能ねぎ 50g
- かつお節 1袋(3g)
- サラダ油 小さじ1
- マヨネーズ 小さじ2
- トマトケチャップ 小さじ2

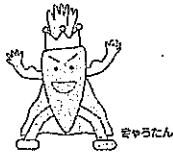
作り方

- ① にんじんは縦に十字型に切ってから薄切りにし、万能ねぎは細かく切る。
- ② ボウルに小麦粉と水を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②にごはん、納豆、かつお節、①を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ホットプレートまたはフライパンに油を熱し、③を4等分にしてスプーンで丸くひろげ、中火で両面をこんがり焼く。
- ⑤ マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせて、オーロラソースを作り、お好みでつける。



納豆の代わりにウインナーやツナ缶、肉類など、お好みでOK。親子で一緒に材料を切って、混ぜて、形を丸く広げて焼くことで、楽しく美味しく楽しめます。

エネルギー 192kcal
 たんぱく質 5.6g
 脂質 4.4g
 炭水化物 31.7g
 食塩相当量 0.2g
 野菜の量 38g



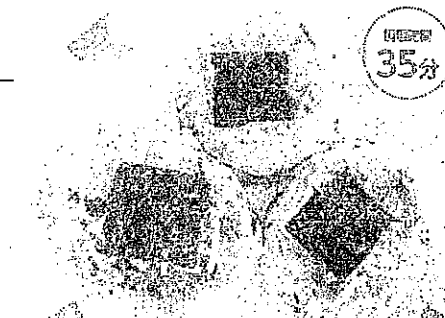
小松菜&チーズ入りトジャがいもち

材料(4人分)

- じゃがいも 300g
- 小松菜 1/3袋(10g)
- 片栗粉 適量
- ピザ用チーズ 30g
- サラダ油 大さじ1
- 牛乳 大さじ2
- 片栗粉 大さじ2
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- 味噌付けのり お好みで

作り方

- ① じゃがいもは茹でて水を切りつぶしておく。
- ② 小松菜は茹でて水気を絞り、細かく刻んでおく。
- ③ ボウルに①-②-③を入れて全体を混ぜ合わせ、1人3個になるように分け、チーズを中心に円盤型に丸める。その表面に片栗粉をまぶしておく。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、③の両面を焼く。表面に焼き目が付いたら器に盛り付ける。(お好みで味噌付けのりを付けて食べてください。)



じゃがいもを一緒に潰したり、丸く成形したり、お好みで楽しんでいただくことができます。

エネルギー 127kcal
 たんぱく質 3.2g
 脂質 5.5g
 炭水化物 16.4g
 食塩相当量 0.4g
 野菜の量 100g



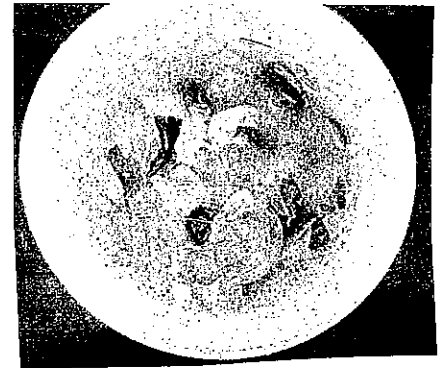
とり肉と野菜のスープ

材料(4人分)

- とり肉(加熱処理済み) 200g
- たまねぎ 1個 100g
- にんじん 1本 40g
- なす 1本 130g
- 小松菜 1つ 20g
- コンソメスープの素 2個
- 片栗粉 少々
- 水 450cc
- オリーブ油またはサラダ油 少々

作り方

- ① とり肉を1cm角に切っておく。
- ② たまねぎ、にんじん、なす、小松菜も適当な大きさに切っておく。(細いのがいい)
- ③ オリーブ油またはサラダ油で、①と②をからく炒めて、水 450cc を入れる。コンソメスープの素を入れる。



1人分の栄養量
 たんぱく質 11.3g
 脂質 12.8g
 炭水化物 20g
 野菜の量 75g
 食塩相当量 1.2g