

# 「おやこの食育教室」

## テーマ「親子で一緒に楽しくつくろう」

芯を入れるととうもろこしの風味が出て、よりおいしくなります

### ☆コーンライス☆ (6人分)

- 米・もち米 合わせて3合 (うち大さじ2をもち米に)
- とうもろこし(生) 1本 (芯も使います)
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 昆布茶 小さじ1

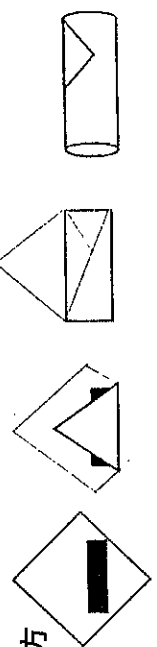
- ① 米・もち米は洗ってザルにあげ、水を切る。
- ② とうもろこしは皮、ひげを除き半分の長さに切り、ツブを削ぎ落とす。
- ③ 炊飯器に米①と酒を入れ、3合の線まで水を入れる。塩・昆布茶を入れてかき混ぜる。
- ④ ②のとうもろこしをほぐして③の上に置き、芯も乗せて炊く。

### ☆春巻き(肉野菜)☆ (5本分)

- (付け合せ) 150g
- レタス 150g
- トマト 5枚
- (春巻き) 90g
- 春巻の皮 50g
- 豚もも肉薄切り 30g
- もやし 30g
- 生しいたけ 15g
- ニラ 大さじ1
- はるさめ 小さじ1
- 炒め油(植物油) 少々
- 片栗粉 小さじ1/2
- 「塩・コショウ」 A ゴマ油 大さじ1
- 「白だししょう油」 適量
- 糊(水15cc、小麦粉小さじ2)
- 揚げ油(植物油)

- ① レタスを食べやすい大きさにちぎりながら洗って、よく水切りをする。トマトも洗って、くし形に切る。
- ② 生しいたけは細切りに、ニラは1cmの長さに、肉も1cmに切る。
- ③ はるさめは4~5cmの長さにカットしておく。熱湯に2分間浸し、水にさらした後、水切りをしておく。
- ④ フライパンに油をひき、肉と野菜を炒め、Aの調味料を加え、火をとめる。片栗粉を振り入れ③を加える。
- ⑤ よく冷ました具を5等分にして広げた春巻の皮にのせ、図のように包んで、端を水で溶いた小麦粉(糊)で閉じる。
- ⑥ 180℃位に熱した油できつね色になるまで揚げる。

春巻きの包み方



### ☆春巻き(バナナとゆであずき)☆ (4本分)

- 春巻の皮(小) 4枚
- バナナ 1本
- クリームチーズ 20g
- ゆであずき(缶) 30g
- 糊(水10cc、小麦粉大さじ2) 適宜
- 揚げ油(植物油)

- ① バナナ1本を5等分に切る。クリームチーズとゆであずきを等分にする。
- ② ①を春巻の皮にのせ、図のように包んで、皮の端を糊で閉じる。
- ③ 180℃位に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ④ お皿にレタスを敷き、トマトを添える。
- ⑤ 春巻きを盛る。

### ☆フルーツポンチ☆ (4人分)

- バナナ 80g
- キウイ 40g
- パイナップル缶詰 65g
- みかん〃 85g
- シロップ(缶詰液汁) 100g
- サイダー 200cc

- ① 缶詰のシロップを別に取り分けておく。フルーツは一口大に切り、大きな器に入れておく。
- ② バナナとキウイは皮をむいて食べやすい大きさに切り、①といっしょに器に盛り、缶詰のシロップを加える。
- ③ 食べる直前にサイダーを注ぎ、取り分ける。

< 1人分あたりの栄養成分 >

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
コーンライス	280	5.7	0.2	5	1.0
春巻き(肉・野菜)	154	4.6	11.3	16	0.8
春巻き(バナナ・あずき)	98	1.0	6.5	5	0.0
フルーツポンチ	84	0.6	0.0	8	0.0
合計	616	11.9	18.4	34	1.8



明郷小の食育教室