

「おやこの食育教室」

テーマ

よい食習慣で健康なからだを!

☆ツナライス☆ (4人分)

米	300g(2合)
水	360cc
コンソメの素	1・1/2 個
にんじん	150g
ツナ缶(缶)	70g

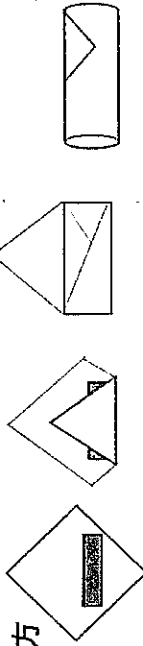
- ① 米は洗ってザルにあげ、水を切る。
- ② 人参はすりおろす。
- ③ 炊飯器に①の米と水を入れる。30分以上浸す。
- ④ 小さくくだいたコンソメの素、②の人参とツナを汁ごと入れて炊く。

☆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	大さじ1
A)ゴマ油	
「白だししょう油	
糊(水15cc、小麦粉小さじ2)	適量
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)☆

(5本分)

春巻の皮(小)	5枚
バナナ	1本
クリームチーズ	25g
ゆであずき(缶)	35g
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	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しておく。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)
ツナライス	315	7.8	4.6	16	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	651	14.0	22.4	45	1.8

