

平成28年度 キッズ応援隊教室（親子で味わう料理教室）三輪南

<H27年度 親子料理教室冊子より>

おにぎらず（ハムレタス、ツナいんげん）（4人分）

エネルギー 378kcal たんぱく質 11.1g 脂質 2.6g 食塩相当量 1.0g

焼きのり	4枚
ごはん	800g
コーン缶	20g
塩	少量
A	
ハム	2枚
レタス	20g
B	
さやいんげん	10g
ツナ缶	80g
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少量

- ①ハムは十字に4等分に切る。レタスは挟みやすい大きさにちぎる
- ②塩ゆでし、5ミリ幅に切ったさやいんげん、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ③ごはんにはコーンと塩を混ぜる。
- ④ラップをしき、焼きのり→茶碗半分にごはん→具材（A又はB）→茶碗半分のごはんの順にのせる。
*ごはんは、のりの真ん中に広げる。
- ⑤四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。

<たんぱく質補給>

小松菜と麩の卵炒め（2人分）

エネルギー 131kcal たんぱく質 9.1g 食塩相当量 0.5g

小松菜	100g
麩（小町麩）	乾5g
牛乳	大さじ3
卵	2個
しょうゆ	小さじ1/2
バター	小さじ1（4g）

- ①小松菜は洗って4センチの長さに切る。
- ②麩は牛乳に浸してもどしておく。
- ③ポウルに卵を溶きほぐし、しょうゆを加え混ぜる。
- ④フライパンにバターを溶かし、小松菜を入れて炒め、しんなりとなった麩を牛乳ごと加え、3を加えて好みの固さになるまで炒める。

<朝食におすすめ>

野菜とあさりのスープ（4人分）

エネルギー 40kcal たんぱく質 3.6g 脂質 0.5g 食塩相当量 0.9g

にんじん	65g
しめじ	90g
たまねぎ	130g
ほうれん草（小松菜）	90g
あさり水煮缶	2個
コンソメ	1個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
水	600cc

- ①にんじん、たまねぎはせん切り。ほうれん草は2センチ幅に切る。
- ②しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ③あさり缶は水気をきっておく。
- ④鍋に水、コンソメをいれて火にかけ、煮立ったらあさり、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれん草を加え、柔らかくなるまで煮る。