

ファミリークッキング教室 (うずら)

4人分

H.29/8/5(土)

<2種類のロールサンド>

| | |
|------------|--------|
| サンドイッチ用食パン | 8枚 |
| じゃがいも | 100g |
| にんじん | 30g |
| コーン(缶) | 20g |
| ハム | 4枚 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| キャベツ | 60g |
| にんじん | 20g |
| ウインナー | 4本 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| ケチャップ | 大さじ1 |

- ① じゃがいもは4等分、にんじんは一口大に切り、ゆでて、やわらかくになったら、水気を切ってつぶす。マヨネーズ、コーンを混ぜ、こしょうで味をととのえる。
- ② ラップの上にパンを置き、ハムと①をのせ巻く。ラップの両端をひねって留める。
- ③ キャベツ、にんじんはせん切りにする。フライパンに油を熱しウインナーを炒める。ウインナーを取り出し、同じフライパンでキャベツ、にんじんを炒め、しんなりしたら塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ パンにケチャップを薄くぬりラップの上に置く。炒めたキャベツ、にんじんを広げて、ウインナーを置き巻く。ラップの両端をひねって留める。

<きゅうりとトマトのサラダ>

| | |
|-----------|--------|
| きゅうり | 1本 |
| 塩 | 少々 |
| ミニトマト | 100g |
| プロセスチーズ | 50g |
| ツナ(水煮缶) | 1缶 |
| プレーンヨーグルト | 50g |
| レモン汁 | 大さじ1/2 |
| オリーブ油 | 大さじ1/2 |
| はちみつ | 小さじ1/2 |
| 塩・こしょう | 各少々 |

- ① きゅうりは縦に4等分にし1.5cmの長さに切る。塩をふり5分置き、水気をふく。ミニトマトは半分にする。チーズは1cm角に切る。
- ② ボウルに水気を切ったツナ缶とAを合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。食べる直前に①を和え、器に盛りつける。

よい食習慣が大切！
一子どもの生活リズムを守ろう

- 1) 早ね早起き！元気な1日のスタート
- 2) 朝ごはんをしっかり食べよう
- 3) 昼間は外で元気にあそぼう
- 4) おやつは時間と量を決めて
- 5) 1日1回は家族そろって楽しく食事をしよう
- 6) 夜は早めにねよう

オリジナルスープにチャレンジ!

<トマト味>

スープの味を
えらぼう

食材をえらぼう

塩分濃度を
チェックしよう!

| | |
|---------|--------|
| (スープ) | |
| トマト缶 | 300 ml |
| 水 | 200 ml |
| コンソメ | 1個 |
| (食材) | |
| 玉ねぎ | 80g |
| にんじん | 40g |
| グリーンピース | 20g |
| 塩、こしょう | 適宜 |

- ① 食材は食べやすい大きさ(5~7mm角)に切る。
- ② トマト缶のトマトをつぶしながら、スープを作る。
- ③ ②に①を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

*塩分測定器で確認

<五平餅>

| | |
|-----------|----------|
| 米 | 1合 |
| 水 | 180 ml |
| A | |
| くるとみ | 5g |
| いりごま | 小さじ1/2 |
| B | |
| 赤みそ | 大さじ1・1/2 |
| 砂糖 | 大さじ2・1/2 |
| みりん | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ2 |
| おろししょうが | 5g |
| 長ねぎ | 10g |
| いりごま(飾り用) | 小さじ1/2 |
| 串 | 4本 |

- ① ごはんを炊き、半つぶしにする。4等分にし小判型に丸め、串をさし、串にアルミホイルを巻いておく。魚焼きグリルに入れ、両面を軽く焼く。
- ② Aをよくすりつぶす。A、Bを鍋に入れて火にかけ、煮立ったら火を止める。
- ③ ②におろししょうが、きざんだ長ねぎ、飾り用のごまを入れる。
- ④ ①に③をつけ、再び魚焼きグリルに入れ、軽く焼く。

*元気がからだがわかる力
早寝、早起き、運動もたっぷり
しよう。

*食べ物味がわかる力
たくさんの食べ物を食べて
味をおぼえよう。

*料理ができる力
家の人といっしょに料理
を作ってみよう。

食育
5つの力

*食べ物おいちを感じる力
自分で野菜を育ててみよう。

*食べ物をえらぶ力
買い物に行き、いろいろな
食材を知ろう。