

学校栄養士によるヘルシークッキング教室

我孫子市教育委員会

我孫子市栄養士会

※材料はすべて6人分です。

| 《お豆のピラフ》 | | |
|----------|---------------|---------------|
| | 米 | 330g (2合) |
| | 麦 | 30g |
| | 水 | 430cc |
| A | むきえび | 120g |
| | 白ワイン | 15g (大さじ1) |
| | 赤パプリカ(1cm角切り) | 50g |
| | ピーマン (1cm角切り) | 25g |
| | コーン缶 | 50g |
| | ミックスビーンズ水煮 | 50g |
| B | コンソメ | 1個 |
| | カレー粉 | 1.5g (小さじ1/3) |
| | 塩 | 2g (小さじ1/3) |
| | こしょう | 少々 |
| | バター | 8g |

- ①米をとぎ、水につけておく。
- ②むきえびはワインにつけておく。
- ③パプリカとピーマンは1cm角に切る。
- ④米にBの調味料をよくまぜ、その上にAの具材をのせて炊飯する。
- ⑤炊き上がったらバターを混ぜる。

| 《おからのキッシュ》 | | |
|------------|----------------|----------------|
| | おから | 75g |
| | たまご | 200g (M4個) |
| | ベーコン(短冊切り) | 25g |
| | たまねぎ(半分にして薄切り) | 150g (中3/4個) |
| | にんじん(千切り) | 30g (中1/3本) |
| | しめじ(ほぐして半分に切る) | 60g |
| | パセリ(みじん切り) | 5g |
| | バター | 5g |
| | 塩 | 2.5g (小さじ1/2弱) |
| | こしょう | 少々 |
| | ピザ用チーズ | 45g |
| | クリーム | 45g (大さじ3) |
| | カップ | 6枚 |

- *オーブンを180℃に予熱しておく。
- ①卵を溶き、クリーム、チーズ、みじん切りにしたパセリ、塩こしょうを混ぜる。
 - ②フライパンにバターを熱して、ベーコン、玉ねぎ、人参、しめじ、おからを炒める。
 - ③②を①のボウルに入れ、カップに流しいれる。
 - ④カップを天板にならべてオーブンに入れ、180℃で10分間焼く。

| 《油揚げとジャコのサラダ》 | | | |
|---------------|------------|---------------|--|
| | レタス (ちぎる) | 120g (中3~4枚) | ①レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。 ②フライパンで油揚げ、じゃこをそれぞれから炒りしてパリッとさせる。 ③ A の材料を合わせてドレッシングをつくる。 ④皿に野菜、油揚げ、じゃこを盛り付けてドレッシングをかける。 |
| | きゅうり (輪切り) | 75g (中1本) | |
| | ミニトマト | 12個 | |
| | 油揚げ (短冊切り) | 25g (1枚) | |
| | ちりめんじゃこ | 12g (大さじ2) | |
| A | 油 | 6g (大さじ2/3) | |
| | ごま油 | 2g (小さじ1/3) | |
| | 酢 | 7g (小さじ1と1/2) | |
| | さとう | 3g (小さじ1/2) | |
| | みそ | 9g (小さじ1と1/2) | |
| | しょうゆ | 9g (小さじ1と1/2) | |

| 《豆腐白玉サイダーポンチ》 | | | |
|---------------|-----------|------------|--|
| | 白玉粉 | 80g | ①白玉粉に豆腐を加えてよくこねる。 ②耳たぶくらいの固さになるよう調節し、18個に丸める。 ③ ②をゆで、浮いてきたら水にとり、冷やす。 ④フルーツ缶、缶汁、バナナ、サイダーを合わせたものを器に入れる。 ⑤④の器に白玉を1人3個ずつ入れる。 |
| | 絹豆腐 | 100g (1個) | |
| | バナナ (輪切り) | 90g (1本) | |
| | フルーツミックス缶 | 330g | |
| | 缶汁 | 120g | |
| | サイダー | 250cc (1本) | |

| 料理名 | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄分 mg | 食物 せんい g | 食塩 g | |
|-------------|---------------|------------|---------|---------------|----------|----------------|---------|--------|
| お豆のピラフ | 264 | 8.6 | 1.8 | 22 | 1.0 | 2.4 | 0.8 | |
| おからのキッシュ | 147 | 7.6 | 10.8 | 83 | 0.8 | 2.0 | 0.8 | |
| 油揚げとジャコのサラダ | 50 | 2.2 | 2.8 | 34 | 0.5 | 0.8 | 0.4 | |
| 豆腐白玉サイダーポンチ | 146 | 2.1 | 0.6 | 12 | 0.4 | 0.8 | 0 | |
| 合計 | 607 | 20.5 | 16.0 | 151 | 2.7 | 6.0 | 2.0 | |
| 小学生 基準 | 1日分 | 1875 | 40.0 | 52~63 | 700 | 8.75 | 19.0 | 7.0 未満 |
| | 給食1食分 | 640 | 18~32 | 17.7~ 21.3 | 350 | 3.0 | 5.0 | 2.5 |
| 中学生 基準 | 1日分 | 2475 | 57.5 | 69~83 | 825 | 12.5 | 25.0 | 9.0 未満 |
| | 給食1食分 | 820 | 25~40 | 20.5~ 24.6 | 450 | 4.0 | 6.5 | 3.0 未満 |