

学校栄養士による 親子クッキング教室

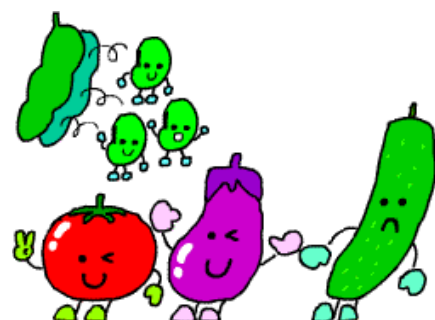
我孫子地区栄養士会

※分量は全て 6 人分です

1. 豆腐のうま煮丼

米	450g (3合)
麦	30g
水	600cc
木綿豆腐	400g (1丁)
豚もも肉 (小間切れ)	85g
酒 (肉下味用)	5g (小さじ1)
うずらの卵水煮	12個
にんじん	35g (中 1/3 本)
たまねぎ	100g (中 1/2 個)
長ねぎ	35g (中 1/3 本)
ぶなしめじ	20g
チンゲンサイ	70g (大2枚)
干しいたけ	5.5g (小3~4枚)
しょうが	2g (ひとかけ)
にんにく	2g (ひとかけ)
炒め用油	6g (大さじ 1/2)
オイスターソース	36g (大さじ2)
酒	10g (小さじ2)
塩	5g (小さじ1弱)
こしょう	少々
砂糖	3g (小さじ1)
鶏がらスープ	100cc (1/2 カップ)
でん粉	12g (大さじ1と 1/3)
水 (でん粉水溶き用)	30g (大さじ2)
ごま油	4g (小さじ1)

- ①米をとぎ、約30分浸水後に炊飯する。
- ②豚肉に酒をふっておく。
- ③干しいたけは水で戻し、干切りにする。
- ④にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。チンゲンサイは葉と軸に分け、それぞれ1cm幅に切っておく。しめじは小房に分けておく。
- ⑤にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ⑥厚手の鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを炒める。香りが出たら、豚肉、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、チンゲンサイの軸、しめじ、長ねぎを加えて炒める。
- ⑦鶏がらスープと調味料を加えて煮る。
- ⑧豆腐とうずらの卵を加え、ひと煮立ちしたらチンゲンサイの葉を入れる。
- ⑨水溶きでん粉でとろみをつけ、火を止めてごま油を加える。
- ⑩炊き上がったご飯に⑨をかける。



2. 切干大根のナムル

切り干し大根	10g
水	適量
キャベツ	90g (中2枚)
きゅうり	55g (中1/2本)
ロースハム	66g (薄切り6枚)
キムチの素	3g (小さじ1/2)
しょうゆ	12g (小さじ2)
砂糖	6g (小さじ2)
ごま油	4g (小さじ1)

- ①切干大根は水戻しした後、ザクザクと荒く切る。
- ②キャベツ、きゅうり、ロースハムはそれぞれ千切りにする。
- ③キムチの素、しょうゆ、砂糖、ごま油を合わせてタレをつくる。
- ④切干大根をゆでる。ゆでた後、お湯を切ったら熱いうちに③のタレに漬け込む。
- ⑤キャベツ、きゅうり、ハムも一緒にタレに漬け込む。
- ⑥味をなじませながら冷蔵庫で冷やす。
- ⑦皿に盛りつける。

3. 冬瓜入りフルーツ白玉ポンチ

冬瓜	120g
水	600ml (3カップ)
砂糖	60g (1/2カップ)
白玉粉	100g
牛乳	100g (1/2カップ)
バナナ	100g (1本)
フルーツミックス缶	3缶 (固形量1缶100g)
サイダー	250cc (小1本)



- ①冬瓜は厚く皮をむき、1.5cmの角切りにする。
- ②フルーツ缶をボールにあげ、大きいフルーツは切っておく。
- ③冬瓜を砂糖水で10分ゆでる。ゆであがったらお湯を切り、熱いうちに②に加えて冷蔵庫で冷やす。
- ④白玉粉と牛乳を合わせてこねる。一口サイズに丸めながらゆで、冷水にとって冷ます。
- ⑤バナナを輪切りにし、③と合わせる。
- ⑥器に白玉を盛りつけ、⑤とサイダーを入れる。

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
豆腐のうま煮丼	369	13.5	7.8	73	2.0	2.2	1.6
切干大根のナムル	39	2.3	2.0	20	0.2	0.8	0.7
冬瓜入り白玉フルーツポンチ	135	1.9	0.7	26	0.4	0.9	0
本日の合計	543	17.7	10.5	119	2.6	3.9	2.3
中学年 給食1回分の基準	640	18~32	17.7~ 21.3	350	3.0	5.0	2.5
中学年1日分の食事摂取基準	1875	40.0	52~63	700	8.75	19.0	7.0未満

