

# 学校栄養士による親子ヘルシークッキング教室


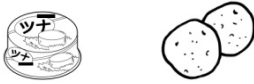

## 「成長期に必要なカルシウムをしっかりとろう！」

我孫子市教育委員会

我孫子市学校栄養士会



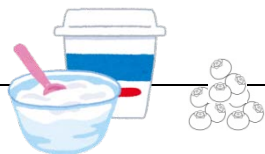
※材料は全て 6 人分です

<p>《ごはん》</p> <p>米 450g (約3合)</p> <p>水 600g (3カップ)</p>	<p>① 米を研ぎ、約 30 分浸水して、炊飯する。</p>
<p>《くるみとじゃこの佃煮》</p> <p>くるみ 50g</p> <p>ちりめんじゃこ 15g (大さじ3)</p> <p>かつおぶし 5g (小2袋)</p> <p>しょうゆ 6g (小さじ1)</p> <p>砂糖 13g (大さじ1と1/2)</p> <p>酒 5g (小さじ1強)</p> <p>みりん 8g (大さじ1/2)</p>	<p>① 鍋に調味料を入れ、火にかけ煮立てたところに、くるみ・ちりめんじゃこ・かつおぶしを加える。木じゃくしを使い、なべ底が焦げないように気を付けながら、煮詰める。</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>《ツナとポテトのチーズ焼》</p> <p>ツナ水煮缶 150g (2缶)</p> <p>ゆで大豆 90g</p> <p>じゃが芋 350g (中3個)</p> <p>玉ねぎ 150g (中1個)</p> <p>バター 6g (大さじ1/2)</p> <p>生クリーム 50g (大さじ3強)</p> <p>塩 2g (小さじ1/2弱)</p> <p>こしょう 少々</p> <p>ピザ用チーズ 80g</p> <p>パセリ 2g (大さじ1)</p> <p>グラタン皿 6枚</p>	<p>① じゃが芋は角切り、玉ねぎはうす切りにする。</p> <p>② じゃが芋はゆでる。</p> <p>③ 玉ねぎをバターで炒める。</p> <p>④ ツナ・茹で大豆・じゃが芋と調味料・生クリーム・パセリを加える。</p> <p>⑤ グラタン皿に④を入れ、チーズをのせる。</p> <p>⑥ 200℃程度に温めておいたオーブンで約 <u>7</u> 分焼く。</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>《豆腐のサラダ》</p> <p>充填豆腐 240g (2パック)</p> <p>ちりめんじゃこ 15g (大さじ3)</p> <p>ミニトマト 12個</p> <p>レタス 180g (1/4個)</p> <p>水菜 60g</p> <p>かつお節 3g (小1袋)</p> <p>砂糖 4.5g (大さじ1/2)</p> <p>塩 1.5g (小さじ1/4)</p> <p>しょうゆ 1.2g (小さじ2)</p> <p>酢 1.2g (大さじ1)</p> <p>ごま油 1.3g (大さじ1)</p> <p>白煎りごま 6g (小さじ2)</p>	<p>① レタスは手でちぎり、水菜は 3cm幅に切る。</p> <p>② 豆腐は人数分に切り分ける。</p> <p>③ 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。</p> <p>④ 器に野菜・豆腐・煎ったじゃこを盛りつける。</p> <p>⑤ 上からかつお節とごまをふり、ドレッシングをかける。</p> <div style="text-align: center;">  </div>

《冷やしそうめん汁》		① 昆布とかつお節で出汁をとり、700cc 計っておく。(足りないときは水を足す) ② だし汁に調味料を加え、つゆを作り冷ます。 ③ きゅうりは千切り、かにかまはほぐしておく。 ④ カットわかめは水でもどしておく。 ⑤ 人参は千切りしてゆでる。 ⑥ オクラを茹でて小口切りにする。 ⑦ そうめんを半分に折って茹で、水に取り冷ます。 ⑧ 器にそうめんを入れ、かにかま・人参・オクラ・わかめ・きゅうりをのせる。 ⑨ 冷ましておいたつゆを注ぐ。
乾そうめん	30 g	
かにかま	30 g (3本)	
きゅうり	50 g (1/2本)	
人参	30 g (1/4本)	
オクラ	15 g (2本)	
カットわかめ	3 g	
かつお節	10 g (約1カップ)	
だし昆布	3 g (5cm程度)	
水	700cc(3と1/2カップ)	
しょうゆ	18 g (大さじ1)	
塩	3 g (小さじ1/2)	



《ヨーグルトのブルーベリーソースかけ》		① ブルーベリーと砂糖を火にかける。(弱火) (水はブルーベリーから出てくる水分の様子を見ながら加える。) ② 焦げ付かないように気を付けながら加熱し、ゆるめのソース状になったら、火を止め冷ます。 ③ 器にヨーグルトを盛り、ソースをかける。
プレーンヨーグルト	500 g 程度	
ブルーベリー (生)	60 g	
砂糖	30 g (大さじ3強)	
水	20 g	



### 【 料理の栄養価(今日の1人分) 】

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
ごはん		267	4.6	0.7	4	0.6	0.4	0.0
くるみとじゃこの佃煮		77	2.9	5.8	20	0.2	0.6	0.3
ツナとポテトのチーズ焼き		182	9.9	9.6	86	0.8	2.3	0.7
豆腐のサラダ		65	4.5	3.1	68	0.8	1.1	0.6
冷やしそうめん汁		29	1.6	0.1	17	0.1	0.6	1.4
ヨーグルトブルーベリーソースかけ		75	3.1	2.5	101	0.0	0.3	0.1
本日の合計		695	26.6	21.8	296 (※523)	2.5	5.3	3.1
小学生 (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
	給食1回分の基準	640	18~32	17.7~ 21.3	350	3.0	5.0	2.5
中学生	1日分の食事摂取基準	2475	57.5	69~83	825	12.5	25.0	9.0 未満
	給食1回分の基準	820	25~40	20.5~ 24.6	450	4.0	6.5	3.0 未満

※本日の合計に、牛乳 200ml を 1本 加えた場合のカルシウム量は 523mg になります。

