



# 親子料理教室



湖西市健康づくり食生活推進協議会

ツナごはん（4人分）	
<b>材料</b> ご飯 600g （米 2合分） ツナ缶 1缶 にんじん 1本（120g） ●しょうゆ 大さじ1 ●みりん 大さじ1 ●砂糖 大さじ1	<b>作り方</b> ① にんじんは千切りにする。 ② フライパンにツナ缶の油を入れ、千切りにしたにんじんを入れ炒める。 ③ ●の調味料とツナを入れて煮詰める。 ④ 炊いたご飯と混ぜ合わせる。
エネルギー314kcal たんぱく質7.4g 脂質4.5g 加鈣15mg 鉄分0.6mg 塩分0.5g	

豚肉のくるくる巻き（4人分）	
<b>材料</b> 豚もも肉 240g しいたけ 2個 ミニトマト 4個 ズッキーニ 1/2本 薄力粉 大さじ2 ごま油 大さじ1 ●しょうゆ 大さじ1 ●みりん 大さじ1 ●酒 大さじ1 <付け合わせ> レタス 1～2枚 （80g）	<b>作り方</b> ① しいたけは半分に切る。ズッキーニは厚さ1cm程の輪切りにする。ミニトマトはヘタを取る。●の調味料は混ぜ合わせておく。 ② レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。 ③ 豚肉に①の食材を1つずつ巻く。巻いたら薄力粉を豚肉の表面にまぶす。 ④ フライパンにごま油を熱し、③を焼く。全面焼けたら、混ぜ合わせた●の調味料を加え、転がしながら煮詰める。 ⑤ レタスと④を彩り良く盛る。 ★肉巻きは焼いたあと、半分に切って盛ると彩りが良くなります♪（火傷に気をつけよう）
エネルギー166kcal たんぱく質13.5g 脂質10.2g 加鈣11mg 鉄分0.7mg 塩分0.7g	

特定原材料：小麦

特定原材料に準ずるもの：豚肉

## なすとパプリカのマヨ味噌和え（４人分）

材料	
なす	１本 （１本１５０g）
パプリカ	１/４個
●味噌	大さじ１/２
●マヨネーズ	大さじ１/２
●白すりごま	大さじ１/２

作り方
① なすは子どもが食べやすい大きさ(小さめの半月切りや乱切り等)にし、水を張ったボウルに入れて、あく抜きをする。パプリカも子どもが食べやすい大きさに切る。 ※なすの皮がかたい場合は、皮を縞目に剥いてから切ると良い。
② ①の野菜を空のボウルに入れ、ラップをし、電子レンジ600Wで3分程加熱する。 ※加熱後、水分が出ていたら水分は捨てる。 ※なすに火が通っていなかったら追加で加熱する。
③ ●の調味料を混ぜ合わせておく。
④ ②と③を和える。
★お好みで、小口切りしたきゅうりも入れて和えると色がきれいでおいしいです♪

エネルギー41kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.7g 加ゆみ 31mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.3g

特定原材料：卵（マヨネーズ） 特定原材料に準ずるもの：ごま、大豆

## キラキラゼリー（４人分）

材料	
粉寒天	４g
水	５００ml
レモン汁	大さじ２
砂糖	大さじ１
フルーツ缶	１缶 （固形約２００g）
※お好みのフルーツ	

作り方
① 鍋に水と粉寒天を入れ、火をつける。沸騰したら更に1～2分よくかき混ぜながら煮る。
② 砂糖とレモン汁を加え、良く混ぜる。
③ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
④ フルーツは1cm角に切る。 ※缶詰の汁は盛り付けに使うので捨てずに取っておく。
⑤ 寒天が固まったら1cm角に切り、切ったフルーツとともに器に盛り付け、缶詰の汁をかける。

エネルギー73kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0g 加ゆみ 0mg 鉄分 0mg 塩分 0g

旬のものを食べよう！夏野菜

日照った体を冷やす効果があります。

なす きゅうり トマト ピーマン パプリカズッキーニ レタス オクラ



今日の献立には、いくつ夏野菜があるかな？数えてみよう！