

親子料理教室



令和5年度 湖西市健康づくり食生活推会

韓国風ごはん（4人分）

材料		作り方
ごはん (米)	480g 1.5合	① 米を研ぎ、通常炊飯する。
たくあん	60g	② たくあんを2mm角に切る。
●マヨネーズ	大さじ2	③ 炊けたごはんを計量し、ボウルに入れ、②のたくあん、●の調味料を加えて混ぜる。
●しょうゆ	小さじ2	④ 器に盛り、韓国のはりを手で細かくちぎって上にのせる。
●すりごま	小さじ4	
韓国のはり	6枚（8枚切り）	

エネルギー255kcal たんぱく質 4.1g 脂質 7.1g カリウム 46mg 鉄分 0.6mg 食塩相当量 0.9g

特定原材料に準ずるもの：ごま

肉団子 de 野菜たっぷり酢豚風（4人分）

材料		作り方
肉団子	16個	① ●の調味料を全て混ぜ合わせておく。
玉ねぎ	1玉	② 玉ねぎは皮をむいて縦半分にし、5mm幅に切る。
生しいたけ	8枚	③ 生しいたけは軸を取り、かさと軸をそれぞれ5mm幅に切る。
ピーマン	4個	④ ピーマンとパプリカは種とヘタを取り、一口大の乱切りにする。
パプリカ(赤)	1/2個	⑤ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎと生しいたけを炒め、火が通ってきたら肉団子、ピーマン、パプリカを加える。
パプリカ(黄)	1/2個	⑥ 全体的に火が通ったら、●の調味料を加え、絡めながらサッと炒める。
サラダ油	大さじ1	
●ケチャップ	大さじ2	
●砂糖	大さじ1	
●しょうゆ	大さじ1/4	
●酢	大さじ2	

エネルギー217kcal たんぱく質 8.6g 脂質 11.3g カリウム 47.5mg 鉄分 1.6mg 塩分 1.3g

特定原材料に準ずるもの：豚肉、トマト



キャロットラペオレンジ風味（4人分）



材料		作り方
人参	1本	① 人参はスライサーを使って細切りにし、耐熱ボウルに入れてラップをし、4分程加熱する。 ※人参はななめにスライサーをあてる。
レーズン	20g	
砂糖	大さじ1	
オレンジジュース	50ml	※人参の固さは、お好みで、追加加熱してOK。
※オレンジジュースは果汁含有量が高いものがよい。		② ①のボウルに、レーズン、砂糖、オレンジジュースを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
エネルギー40kcal たんぱく質0.6g 脂質0.1g カリウム16mg 鉄分0.2mg 塩分0.2g		

特定原材料に準ずるもの：オレンジ

2色だんご（4人分）

材料		作り方
(白玉)		① 豆腐は水切りをしておく。
白玉粉	50g	② ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、指で押しつぶすように混ぜていく。なめらかな生地になるまでよくこね、ひとまとまりにし、ラップをする。 ※耳たぶくらいの固さが目安です。固い場合は、水を少しずつ足してください。
絹ごし豆腐	60g	
(オレンジ白玉)		
白玉粉	50g	③ 別のボウルに白玉粉、オレンジジュースを加え、なめらかな生地になるまで、よくこね、ひとまとまりにし、ラップをする。 ※耳たぶくらいの固さが目安です。固い場合は、オレンジジュースを少しずつ足してください。
オレンジジュース	大さじ3・1/2	④ ②を好きな大きさに分け、それぞれを丸め、最後に中央を軽く押さえる。③も同様にする。
フルーツ缶	1缶	⑤ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、④を入れ、全てのだんごが浮き上がったら、さらに2分間茹でる。すぐって冷水にとる。
(お好みのフルーツ)		⑥ ⑤の水気をとり、器にフルーツと共に盛る。
エネルギー56kcal たんぱく質0.1g 脂質0g カリウム0mg 鉄分0mg 塩分0g		

特定原材料に準ずるもの：オレンジ、大豆

今日の献立

エネルギー568kcal たんぱく質13.4g 脂質18.5g カリウム109.5mg 鉄分2.4mg 食塩相当量2.4g