

# 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	480g	① 米を研ぎ、通常炊飯する。
（米	1.5合）	② たくあんを2mm角に切る。
たくあん	60g	③ 炊けたごはんを計量し、ボウルに入れ、②の
●マヨネーズ	大さじ2	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、韓国のりを手で細かくちぎって
●すりごま	小さじ4	上にのせる。
韓国のり	6枚（8枚切り）	
エネルギー255kcal たんぱく質 4.1g 脂質 7.1g 加鈣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
ピーマン	4個	切る。
パプリカ(赤)	1/2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
パプリカ(黄)	1/2個	りにする。
サラダ油	大さじ1	⑤ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎと生しいたけを
●ケチャップ	大さじ2	炒め、火が通ってきたら肉団子、ピーマン、パプリカ
●砂糖	大さじ1	を加える。
●しょうゆ	大さじ 1/4	⑥ 全体的に火が通ったら、●の調味料を加え、絡めなが
●酢	大さじ2	らサッと炒める。
エネルギー217kcal たんぱく質 8.6g 脂質 11.3g 加鈣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
<p>人参 1本</p> <p>レーズン 20g</p> <p>砂糖 大さじ1</p> <p>オレンジジュース 50ml</p> <p>※オレンジジュースは果汁含有量が高いものがよい。</p>	<p>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。</p> <p>※人参はななめにスライサーをあてる。</p> <p>※人参の固さは、お好みで、追加加熱してOK。</p> <p>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。</p>
<p>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</p>	

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
<p>（白玉）</p> <p>白玉粉 50g</p> <p>絹ごし豆腐 60g</p> <p>（オレンジ白玉）</p> <p>白玉粉 50g</p> <p>オレンジジュース 大さじ3・1/2</p> <p>フルーツ缶 1缶</p> <p>（お好みのフルーツ）</p>	<p>① 豆腐は水切りをしておく。</p> <p>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。</p> <p>※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。</p> <p>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。</p> <p>※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。</p> <p>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。</p> <p>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。すくって冷水にとる。</p> <p>⑥ ⑤の水気を取り、器にフルーツと共に盛る。</p>
<p>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</p>	

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