

親子で作ろう！ こどもの日料理



平成28年度 4月23日(土)
10:00~13:00 宇都宮市保健センター

メニュー

- ☆ポークハヤシライス
- ☆カリポリサラダ
- ☆白玉だんごのミルクがけ



【1人1食分の栄養価】

こども エネルギー451Kcal/たんぱく質13.1g/脂質10.8g/炭水化物73.0g/塩分1.7g
おとな エネルギー598Kcal/たんぱく質18.3g/脂質14.0g/炭水化物96.7g/塩分2.2g



🌸 ポークハヤシライス

【🍳 作り方】

🍷 材料	分量(1組分)
ごはん	250g
豚もも薄切り	65g
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	85g
しめじ	40g
サラダ油	小さじ1弱
バター	小さじ1弱
小麦粉	小さじ1と2/3
水	85cc
コンソメ顆粒	小さじ1/5
A トマト水煮缶	40g
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ2
デミグラスソース	25g
とろけるチーズ	8g

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうする。玉ねぎは薄切りにする。しめじは、石づきをとり、小房に分ける。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し豚肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。しめじを加えて炒める。
- 3 いったん火を止めバターを加える。バターが溶けたら小麦粉を振り入れ、混ぜ合わせる。
- 4 再び中火にかけ、粉っぽさがなくなったら水とコンソメ顆粒を加え、煮立ったらAを加えて7~8分煮込む。
- 5 仕上げにとろけるチーズを加えてひと混ぜして出来上がり。
- 6 分量のごはんに5をかけ、フラッグをかざる。



エネルギー(1人分) こども: 295 kcal おとな: 442 kcal
塩分(1人分) こども: 1.2 g おとな: 1.7 g



やってみよう!
・しめじをこぶさにわかる



🌸 カリポリサラダ

【🍳 作り方】

🍳 材料	分量 (1組分)
きゅうり	30g
にんじん	20g
大根	30g
ミニトマト	6個
塩	小小さじ1/4
酢	小さじ2
サラダ油	小さじ1と1/2

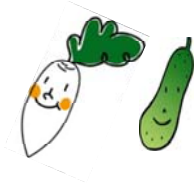
- 1 きゅうり・にんじん・大根をスティック状に切る。
- 2 1をまな板の真ん中に入れて、端からサイコロ状(1.5cm角)に切る。ミニトマトのへたを取る。
- 3 2と塩・酢・サラダ油をジッパー付きの保存袋に入れる。
- 4 トマトを加えて軽く振り混ぜて味をなじませる。

エネルギー (1人分) 47kcal
 塩分 (1人分) 0.4g
 ※分量はみんな一緒です。



やってみよう!

- きゅうり, にんじん, だいこんをサイコロのかたちにする。
- ミニトマトのへたをとる。
- やさいをふくろにいれて, まぜる。



🌸 白玉だんごのミルクがけ

【🍳 作り方】

🍳 材料	分量 (1組分)
白玉粉	30g
絹ごし豆腐	30g
ゆであずき	20g
コンデンスミルク	小さじ2

- 1 白玉粉に絹ごし豆腐を加え、耳たぶ位の硬さにこね、小さく丸めて真ん中をくぼませる。(1人3個)
- 2 白玉を沸騰した湯に入れ、浮き上がってから1分程度で引き上げ冷水にとる。
- 3 水気をきった白玉を器に盛り、コンデンスミルクをかけ、ゆであずきをのせる。

エネルギー (1人分) 109kcal
 塩分 (1人分) 0.1g
 ※分量はみんな一緒です。



やってみよう!

- しらたまこ・とうふをませ, しらたまだんごをつくる。
- ガラスのうつわにしらたまだんごをいれて, コンデンスミルクをかける。



調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう!

☆計量スプーン

大さじ 15cc (ml)
 小さじ 5cc (ml)
 小小さじ 2.5cc (ml)

☆計量カップ 200cc (ml)

<参考> 1合は180cc (ml) です。