ママとつくろう! ひなまつり料理

平成27年度 2月27日(土)

10:00~13:00 宇都宮市保健センター



☆炒り卵のちらしずし ☆カラフルサラダ ☆フルーツ豆腐白玉





【1人1食分の栄養価】

子ども エネルギー396Kcal/たんぱく質16.1 g/脂質10.5g/ 炭水化物 62.8g/塩分1.4g ママ エネルギー576Kcal/たんぱく質22.8 g/脂質14.8g/ 炭水化物90.0/塩分2.0g

◆炒り卵のちらしずし

<u> </u>	
☑ 材料	分量(ママ・子ども分)
ごはん	230g
	(ママ2/3, こども1/3)
「 酢	大さじ4/5
A 砂糖	小さじ1/3
塩	小小さじ1/3
	1と1/2個
└ サラダ油	小さじ3/4
しらす干し	15g
枝豆	15g
刻みのり	少々

【 兼 作り方】

- 1 Aの合わせ酢の材料を良く混ぜ、塩・砂糖を溶かす。
- 2 卵を割りほぐし、油を熱したフライパンに流して、菜ばしでかき混ぜ、炒り卵を作って冷ます。
- 3 枝豆はゆでて、さやから豆を出す。しらす干しに熱湯をかけてさます。
- 4 温かいごはんに1の合わせ酢を加え,さっくりと混ぜてさます。
- 5 すし飯に、しらす干し・炒り卵・枝豆を加えて、さっくりと混ぜ、器に盛ってのりを散らす。

やってみよう!

- ①えだまめをさやからだす。②すしずをまぜる。
- ③たまごをまぜる。



エネルギー(1人分) 子ども:197kcal ママ:377kcal 塩 分 (1人分) 子ども:0.6g ママ:1.2g

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。











◆カラフルサラダ

\sqrt{N}	
₫ 材料	分量(2人分)
レタス	30g
サニーレタス	10g
ミニトマト	4個
コーン缶	10g
ハム	2枚
粉チーズ	小さじ2
「 塩	少々
砂糖	少々
B こしょう	少々
酢	小さじ1弱
レモン汁	小さじ1/2弱
し サラダ油	大さじ1/2

【 🖶 作り方】

- 1 野菜は流水でよく洗う。
- 2 レタス・サニーレタスを手でちぎる。 ミニトマトは半分に切る。

ハムは, 花の形に型抜きして, 残った部分は食べやすく手で ちぎる。

- 2 Bの塩・砂糖・こしょう・酢・レモン汁を良く混ぜ合わせ、 サラダ油を少しずつ加えて混ぜ、ドレッシングを作る。
- 3 レタスとサニーレタス、ミニトマト、コーン、ちぎったハム をボールで混ぜてドレッシングで和える。
- 4 3を器に盛って粉チーズを振り、花型に抜いたハムをかざる。

エネルギー(1人分) 71 k cal 塩 分 (1人分) O. 7 g

やってみよう!

- ①レタスをちぎる。
- ②ハムをおはのかたちにぬいて、のこりはちぎる。
- ③こなチーズをふって、ハムのおはなをかざる。



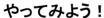
◆フルーツ豆腐白玉

₫ 材料	分量(2人分)
白玉粉	30g
絹ごし豆腐	30g
パイナップル缶詰	30g
いちご	40 g
ゆであずき	20 g
コンデンスミルク	小さじ2

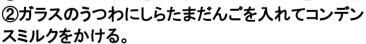


- 1 白玉粉に絹ごし豆腐を加え、耳たぶ位の硬さにこね、小さく丸めて真ん中をくぼませる。(1人3個)
 - 白玉を沸騰した湯に入れ、浮き上がってから1分程度で引き あげ冷水にとる。
- 3 果物を食べやすい大きさに切る,
- 4 水気をきった白玉を器に盛り、コンデンスミルクをかけ、果物とゆであずきをのせる。

エネルギー(1人分) 128 k cal 塩分(1人分) 0.1 g



①しらたまこ・とうふをまぜ、しらたまだんごをつくる。



③くだものをかざる。







やってみよう!

ミヤリーちゃんのランチョンマットに, できあがったりょうりと, むぎちゃのマグカップ, スプーンとフォークを, のせてみよう。



