

ママとつくろう！ クリスマス料理

平成27年度 12月12日（土）
10：00～13：00 宇都宮市保健センター

メニュー

- ☆豆入りタコライス
- ☆ポテトツリーサラダとトマトサンタ
- ☆いちごのロールサンド



【1人1食分の栄養価】

子ども エネルギー402Kcal/たんぱく質13.6g/脂質14.0g/炭水化物55.0g/塩分1.5g
ママ エネルギー622Kcal/たんぱく質22.6g/脂質20.3g/炭水化物85.1g/塩分2.2g

◆豆入りタコライス

材料	分量（ママ・子ども分）
ごはん	210g (ママ2/3, ども1/3)
合いびき肉	75g
玉ねぎ	1/8個
大豆（水煮缶）	40g
マヨネーズ	小さじ3/4
コンソメ（顆粒）	小さじ1/3弱
トマトケチャップ	大さじ1と1/2強
A ウスターソース	小さじ3/4
砂糖	小さじ1/3強
カレー粉	小さじ1/2
レタス	15g
トマト	45g
ピザ用チーズ	7.5g

【👩 作り方】

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。トマトは1cm角、レタスは千切りにする。
- 2 フライパンにマヨネーズを熱し、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら、ひき肉を加えて炒める。
- 3 ひき肉がパラパラになったら、大豆とAの調味料を加えて、1分ほど炒める。
- 4 器にご飯を盛り、レタスを敷いて、3の具材をのせ、トマトとチーズを散らす。



やってみよう！

ママがつくったぐざいと、レタス・トマト・チーズ
をごはんのうえにもりつける。



エネルギー(1人分) 子ども：225kcal ママ：444kcal
塩分(1人分) 子ども：0.6g ママ：1.3g

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。

◆ポテトツリーサラダとトマトサンタ 【🍳 作り方】

🍳 材料	分量 (ママ・子ども分)
じゃがいも	1個 (130g)
B	マヨネーズ 大さじ1
	プレーンヨーグルト 大さじ1
	塩 小小さじ1/4
ブロッコリー	30g
にんじん	10g
ミニトマト	2個
黒ゴマ	4粒



エネルギー(1人分) 104 kcal
塩分(1人分) 0.6g

☆ポテトサラダを作る☆

- 1 じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま4~6等分に切り、耐熱皿に並べてやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。(目安は5分程度、材料の量によっても異なるため、調節する。)
- 2 じゃがいもの粗熱がとれたら、皮をむき、ボールに入れてマッシャーでつぶす。
- 3 ②にBを加えてよく混ぜる。

☆トマトサンタを作る☆

- 1 ミニトマトは洗ってヘタを取り、真ん中より少し上の位置で切る。安定するように下半分の底部分を少し切っておく。
- 2 ポテトサラダを丸めて①のトマトではさみ黒ゴマで目をつける。

☆ツリーを作る☆

- 1 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。にんじんは茹でて星型に型抜きする。星型の残りは型を利用して細かくしておく。
- 2 残りのポテトサラダに①の細かくしたにんじんを混ぜ、ツリー型に整える。
- 3 ツリー型にブロッコリーをかざり、てっぺんに星型にんじんののせる。

やってみよう!

- ①ポテトのかわをむいて、つぶす。
- ②にんじんのかたぬきをして、のこりをこまかくする。
- ③ポテトサラダを丸めてトマトサンタをつくる。
- ④ツリーのかたちをつくって、かざりつけをする。



◆いちごのロールサンド

🍳 材料	分量 (2人分)
クリームチーズ	小さじ2
コンデンスミルク	小さじ1
ココア	少々
食パン	1枚
いちご	2個

エネルギー(1人分) 74 kcal
塩分(1人分) 0g



【🍳 作り方】

- 1 食パンは縦4枚に切る。いちごは飾り用として縦半分に切る。
- 2 ボールにクリームチーズを入れ、コンデンスミルクとココアパウダーを加え混ぜ合わせる。
- 3 食パンに2をぬって、クルクルと巻き、ピックを刺して止め、①のいちごをのせる。

やってみよう!

- ①クリームチーズとコンデンスミルクとココアをまぜてクリームをつくる。
- ②クルクルまいて、ロールサンドのかたちをつくる。

