

# 親子でつくろう！ クリスマス料理

平成28年度 12月10日（土）  
10：00～13：00 宇都宮市保健センター

## メニュー

- ☆おにぎらずとミニトマトのサンタ
- ☆お星さまのクラムチャウダー
- ☆かぼちゃ・バナナアイス



### 【1人1食分の栄養価】

子ども エネルギー407Kcal/たんぱく質14.6g/脂質11.7g/炭水化物61.8g/塩分1.2g  
 おとな エネルギー655Kcal/たんぱく質23.2g/脂質19.2g/炭水化物97.8g/塩分2.0g

### ◆おにぎらずとミニトマトのサンタ

材料	分量（おとな・子ども分）
ごはん	240g <small>（おとな2/3、子ども1/3）</small>
皮なしウィンナー	40g
レタス	10g
マヨネーズ	小さじ1/2
卵	1個
塩	少々
サラダ油	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1/2
のり	2枚
ブロッコリー	30g
ミニトマト	2個
チーズ（球形）	2個
黒ゴマ	少々

### 【作り方】

#### ☆ウィンナーのおにぎらず☆

- 1 皮なしウィンナーは縦半分に切り、フライパンで炒める。
- 2 ラップの上のにりを1枚広げ、中央にごはんをのせて平らにならし、①のウィンナーをのせてマヨネーズをぬる。レタスを重ねて、ごはんをのせ、ラップごとのりを対角に折りたたむようにして平たく包み、包丁で切り分ける。

#### ☆炒り卵のおにぎらず☆

- 1 卵を割ほぐし、塩を加えて混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①の卵を流し入れて炒り卵を作る。
- 3 ウィンナーのおにぎらずと同様にラップのにりを広げ、ごはん、マヨネーズで和えた炒り卵、ごはんの順に重ねてラップごとのりで包み、切り分ける。

#### ☆ブロッコリーとミニトマトのサンタ☆

- 1 ブロッコリーは小房に分けて、色よく茹でる。
- 2 ミニトマトはヘタを取ってからよく洗い、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の部分を少し切っておく。
- 3 球形のチーズを②のミニトマトではさみ、ピックを上からさし固定する。ゴマで目をつける。

#### ☆盛りつけ☆

- 1 皿におにぎらずと、もみの木に見立てたブロッコリーとミニトマトのサンタを盛り付ける。



### やってみよう！

- ①おにぎらずをつつむ。
- ②みにとまとのさんたをつくる。
- ③おさらにおにぎらずとぶろっこリーとみにとまとのさんたを盛りつける。

エネルギー(1人分) 子ども：231 kcal おとな：435 kcal  
 塩分(1人分) 子ども：0.6g おとな：1.1g



◆お星さまのクラムチャウダー

🍲 材料	分量 (おとな・子ども分)
あさり水煮缶	25 g
玉ねぎ	40 g
じゃがいも	40 g
ぶなしめじ	25 g
にんじん	25 g
ベーコン	1/3枚
サラダ油	小さじ1/2
水	1カップ
小麦粉	小さじ1と1/2弱
コンソメ顆粒	小さじ1弱
牛乳	1/2カップ

【🍳 作り方】

- 1 にんじんは輪切りにして茹でて星の形に型抜きする。星型の残りは型を利用して細かくする。
- 2 玉ねぎとじゃがいもは1 cm角に切る。ぶなしめじは小房に分ける。ベーコンは細切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を入れてベーコンを炒める。ベーコンから油が出たら②の玉ねぎ・じゃがいも・ぶなしめじを炒める。
- 4 玉ねぎが透明になったら、小麦粉を少しずつ振り入れて炒める。
- 5 あさり水煮缶と分量の水・コンソメを加えて煮込む。
- 6 材料がやわらかくなったら、にんじんを加え、牛乳を入れて仕上げる。



エネルギー(1人分) 子ども：90 kcal おとな：134 kcal  
塩分(1人分) 子ども：0.6 g おとな：0.9 g



やってみよう！  
①にんじんをかたぬきして、のこりをこまかくする。  
②ぶなしめじをちいさくわける。



◆かぼちゃ・バナナアイス

🍲 材料	分量 (2人分)
かぼちゃ	60 g
バナナ	1/2本
砂糖	10 g
プレーンヨーグルト	40 g
いちご	2個

【🍳 作り方】

- 1 かぼちゃはわたと種を取り、3~4 cm角に切る。耐熱皿にのせて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(目安は約5分。かぼちゃの量や電子レンジの機種によって調節します。)粗熱をとり、スプーンで皮から実をすくい取る。
- 2 チャック付きポリ袋に①のかぼちゃ・バナナ・砂糖を入れてポリ袋の上からよくもみピュレ状につぶす。
- 3 プレーンヨーグルトを加えてポリ袋の上からよく混ぜる。
- 4 ポリ袋の空気を抜き、平らにしてチャックをしめ、冷凍庫で冷やし固める。
- 5 器に盛り、縦半分に切ったいちごを添える。

エネルギー(1人分) 86 kcal  
塩分(1人分) 0g



やってみよう！  
①スプーンでかぼちゃのみをかわからすくいとる。  
②ぽりぶくろにいれた、かぼちゃ・バナナ・さとうをつぶしながらまぜる。  
③②とヨーグルトをまぜる。

