

親子の食育体験教室 ～こどもの日料理～

毎月19日は「食育の日」です。

平成29年度 4月22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
- ☆たまごサラダ
- ☆フルーツポンポン



クックパッド↑↑
保健センター公式キッチン

【1人1食分の栄養価】

こども エネルギー447Kcal/たんぱく質14.8g/脂質13.9g/炭水化物 65.1g/塩分1.4g
おとな エネルギー594Kcal/たんぱく質20.0g/脂質17.2g/炭水化物 88.8g/塩分2.0g



🌸 ポークハヤシライス

【🍳 作り方】

🍷 材料	分量(親子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
トマト水煮缶	40g
A 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

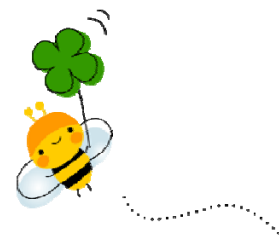
- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをする。
- 2 玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ熱し豚肉を炒める。
色が変わったら玉ねぎを加えて、透き通るまで炒め、しめじも加え炒める。
- 4 いったん火を止めバターを加え、溶けたら小麦粉を振り入れ混ぜ合わせる。
- 5 再び中火にかけ、粉っぽさがなくなったら水とコンソメ顆粒を加え、煮立ったらAを加え7～8分煮込む。
- 6 仕上げにとろけるチーズを加えてひと混ぜしてできあがり。
- 7 分量のごはんにかけて、フラッグをかざる。



※分量は、おとな3/5, こども2/5量



- やってみよう!
- しめじをこぶさにわける
 - ふらっぐをかざる



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: 1.8 g

🌸 たまごサラダ

🕒 材料	分量 (1組分)	
卵	1個	
レタス	30g	
きゅうり	20g	
大根	20g	
ミニトマト	40g	
B	マヨネーズ	小さじ1
	ヨーグルト	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	ごま	小さじ1

※分量はおとな、こどもとも同じ

【🍳 作り方】

- 1 卵はゆで卵にして、殻をむき卵切りでスライスする。
- 2 きゅうり、大根はスティック状に切る。
- 3 ②をまな板の真ん中に置き、端からサイコロ状 (1.5cm角) に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトはヘタを取る。
- 4 Bを合わせドレッシングを作る。
- 5 器に野菜、スライスしたゆで卵をのせ、ドレッシングをかける。



エネルギー (1人分) 103kcal
塩分 (1人分) 0.2g

やってみよう!

- ゆでたまごのからをむき、たまごきりでスライスする。
- きゅうり、だいこんをサイコロのかたちにかける。
- レタスを食べやすいおおきさにちぎる。



🌸 フルーツボンボン

🕒 材料	分量 (作りやすい分量・6個分)
粉寒天	4g
水 (蒸発量込み)	450cc
砂糖	50g
黄桃缶	60g
白桃缶	30g
キウイフルーツ	30g

※分量はおとな、こどもとも同じ (1人1個)

【🍳 作り方】

- 1 黄桃、白桃、キウイフルーツは、1cm角位に切る。
- 2 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れ、火にかける。煮立ったら火を弱め、砂糖を入れ混ぜながら2分煮る。
- 3 器にラップをふんわりと入れ②の寒天液を流し入れる。切った果物を入れて、口をねじって輪ゴムで止める。
- 4 氷水に浮かせて冷やし固める。

やってみよう!

- かんてんえきに、きったくだものをいれる。



エネルギー (1人分) 49kcal
塩分 (1人分) 0g

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)

☆計量カップ 200cc (ml)

<参考> 1合は180cc (ml) です。