

親子の食育体験教室

クリスマス料理

平成29年度 12月 2日(土)
10:00~13:00 宇都宮市保健センター

メニュー

- ★ クリスマスプレート
- ★ お星さまのコーンクリームスープ
- ★ かぼちゃ・バナナアイス

3組分



【1人1食分の栄養価】

子ども エネルギー401Kcal/たんぱく質13.6g/脂質11.9g/炭水化物60.2g/塩分1.4g
おとな エネルギー621Kcal/たんぱく質20.3g/脂質17.6g/炭水化物95.2g/塩分2.3g

◆クリスマスプレート

★ツナトマトライス★

材料	分量(親子3組分・2合)
米	2合(300g)
水	180cc
カットトマト(缶)	300g
ミックスベジタブル	50g
ツナ缶	140g
コンソメ顆粒	小さじ2
砂糖	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1

★付け合わせ★

材料	分量(親子3組分)
レタス	90g
スライスチーズ	3枚
ミニトマト	6個
うずらの卵	6個
きゅうり	30g

【🍳 作り方】

★ツナトマトライス★

- 1 米は研いでからざるで水を切っておく。
- 2 炊飯器に米、水、カットトマト、ミックスベジタブル、ツナ缶、コンソメ顆粒、砂糖を入れひと混ぜして炊く。(ツナ缶の油は切らなくてよい)
- 3 炊き上がったらケチャップ、ウスターソースを入れ混ぜ合わせる。

★付け合わせ★

- 1 レタスは、洗って食べやすい大きさにちぎる。
- 2 スライスチーズは星型にぬく。
- 3 ミニトマトはへたを取ってよく洗い、真ん中より少し上の位置で切る。
- 4 うずらの卵をミニトマトではさみ、ピックを上からさし固定する。(サンタ)
- 5 きゅうりは、ピーラーで厚めにスライスする。きゅうりを折りたたみながらピックにさす。(ツリー)

★盛り付け★

皿にツナトマトライスをよそい、レタス、星型のチーズ、ミニトマトのサンタ、きゅうりのツリーを添える。



やってみよう!

- ①れたすをあらってちぎろう。
- ②みにとまととうずらのたまごでさんたをつくってみよう。
- ③うつわにれたす、ほしがたのつりー、みにとまとのさんた、きゅうりのつりーをかざろう。



エネルギー(1人分) 子ども: 237kcal おとな: 418kcal
塩分(1人分) 子ども: 0.9g おとな: 1.6g

◆お星さまのコーンクリームスープ

【🍳 作り方】

🍲 材料	分量 (親子3組分)
ベーコン	21g
玉ねぎ	120g
じゃがいも	90g
ぶなしめじ	75g
にんじん	60g
サラダ油	小さじ1と1/2
水	150cc
クリームコーン (缶)	150g
牛乳	240cc
塩	少々
ブロッコリー	60g

- 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。
ブロッコリーは小房に分けてさっと茹でておく。
- 2 玉ねぎとじゃがいもは1cm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、水を入れ煮込む。
- 5 材料がやわらかくなったら、クリームコーン、牛乳、塩、にんじん、ブロッコリーを入れひと煮立ちさせる。

エネルギー(1人分) 子ども: 79kcal おとな: 118kcal
塩分(1人分) 子ども: 0.5g おとな: 0.7g

やってみよう!

- ①にんじんをかたぬきしてみよう。
- ②ぶなしめじをこぶさにわけてみよう。
- ③ぶろっこリーとほしがたのにんじんをいれよう。

◆かぼちゃ・バナナアイス

【🍳 作り方】

🍲 材料	分量 (親子3組分)
かぼちゃ	300g (3個)
バナナ	120g
砂糖	6個
プレーンヨーグルト	120g
いちご	

エネルギー(1人分) 85kcal
塩分(1人分) 0g

- 1 かぼちゃはわたと種を取り、3~4cm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とる。
- 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。

やってみよう!

- ①すぷーんでかぼちゃのみをかわからすくいとる。
- ②ぼりぶくろにいれた、かぼちゃ、ばなな、さとうをつぶしながら混ぜる。
- ③②とよーぐるとを混ぜる。