

子ども料理教室

開催日：平成30年 8月21日(火)

担当グループ：地域活動栄養士会オリーブ

テーマ：『^た食べて^{げんき}元気! カレーオムライスランチ』

^{ほんじつ} ^{こんだて}
本日の献立



☆カレーオムライス

☆かぼちゃのチーズサラダ

☆カテージチーズを^{つく}作ってみよう!

☆トマトとレタスのスープ

☆ぶどうゼリー

^{ぶん} ^{えいようか} ひとり分の栄養価

^{こんだてめい} 献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんすいかぶつ 炭水化物 (g)	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量 (g)
カレーオムライス	409	16.8	13.4	51.8	1.3
かぼちゃのチーズサラダ	126	3.5	6.6	13.9	0.3
トマトとレタスのスープ	34	2.6	0.7	4.9	0.7
ぶどうゼリー	56	0.2	0.1	14.9	0
合計	625	23.1	20.8	85.5	2.3

☆カレーオムライス

ざい 材	りょう 料	(4人分)
とりにく 鶏肉(もも皮な)	140g	
こまぎ し小間切れ肉)		
しお 塩、こしょう	少々	
たまねぎ	1/2こ (100g)	
にんじん	1/3本 (60g)	
あお 青ピーマン	1こ (30g)	
あぶら 油	小さじ1	
カレールー	30g	
みず 水	おお 大さじ2~3	
たまご 卵	4こ	
	バター	おお 大さじ1(12g)



つく 作り方



- ① ごはんは炊いておきます。
- ② たまねぎ、にんじん、青ピーマンはあらかじめじゅんじゅん切りにします。
- ③ カレールーは、細かくきざんでおきます。
- ④ フライパンに油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れ、塩、こしょうをしいたため、②の野菜も加えて、よくいためます。
- ⑤ ④を弱火にして、カレールーと水を加えてルーがとけるまでよく混ぜて、火を止めます。
- ⑥ 大きめのボールにごはんを入れ、⑤を加えて全体に混ぜ合わせます。
- ⑦ ⑥を人数分に分け、それぞれをお皿に形よく盛りつけます。
- ⑧ ボールに卵1こをわり、ほぐして混ぜます。
- ⑨ バターは4等分にしておきます。
- ⑩ フライパンにバターを入れて中火にします。バターがとけてきたら⑧を流し入れてフライパン全体に広げます。火が通ったらフライ返しで半分におり、⑦にのせます。
- ⑪ のこりの卵も同じように焼いて、⑦にのせます。

☆かぼちゃのチーズサラダ

ざい 材	りょう 料	(にんぶん 4人分)
せいよう 西洋かぼちゃ	1/8切れ	(200 g)
ブロッコリー	60 g	
あか 赤ピーマン	1/4こ	(40 g)
ひじき (乾燥)	2 g	
カテージチーズ	50 g	
マヨネーズ	おお 大さじ2	(24g)



☆カテージチーズを つくってみよう!

ざい 材	りょう 料	(できあ 出来上がり40~50 g)
ぎゅうにゅう 牛乳	200ml	
れもん レモン	かじゅう 果汁	おお 大さじ1と1/2
	(またはす 酢)	



つく り方
① せいよう 西洋かぼちゃは種とわたをとり、ラップを してでんし 電子レンジ(500w~600w)で2~3分 かねつ 加熱し、2センチ角に切ります。
② ひじきはみず 水でもどします。
③ ブロッコリーはこぶさ 小房に切り分けます。
④ あか 赤ピーマンは種をとり、なが 長さを半分にし、細 ぎ 切りにします。
⑤ なべ 鍋に湯をわかしてブロッコリーとあか 赤ピーマン、ひじきをゆで、とりだ し出してみずけ 水気をきつ ておきます。
⑥ カテージチーズとマヨネーズをま 混ぜておき ます。
⑦ かぼちゃと⑤をうつわ 器に盛りつけ、⑥を上から かけます。

つく り方

- ① なべにぎゅうにゅう
牛乳を入れ、ちゆうび
中火でふっとうさせないようにき
気をつけてあたためます。
- ② ひ
火を止めて、①にれもん
レモン果汁を入れ、かきま
混ぜたら、しばらくそのままおいておきます。
- ③ ボールにキッチンペーパーをひいたざるをのせ、なが
②を流し入れます。
- ④ しぜん
しぜん
に水分がおちるのをまちます。ざるに残っているのが「カテージチーズ」で、
ボールにお
ちた液体は「ホエー (乳清)」といい、えいようせいぶん
栄養成分がたくさん残っています。

☆トマトとレタスのスープ

ざい 材	りょう 料	(4人分)
じゃがいも	しょう	小 1/2 こ (60 g)
トマト		1/4 こ (40 g)
ぶなしめじ		2/5 パック (40 g)
レタス		40 g
かいわれだいこん		1/3 パック
む 蒸し大豆	だいず	20 g
こけい 固形ブイヨン		1 こ
ほ 干しえび		8 g
みず 水		600ml

つく り方
① なべに分量の水とあらかじめ干しえびを入れてつけておきます。
② ジャがいもは皮をむき、2センチの角切りにします。トマトも2センチの角切りにします。ぶなしめじは石づきを取り、ほぐしておきます。レタスは細かくちぎります。
③ かいわれだいこんは根元を切って、洗います。
④ ①のなべにじゃがいもとぶなしめじを入れて火にかけます。
⑤ ジャがいもがやわらかくなったら、固形ブイヨン、トマト、蒸し大豆を入れます。
⑥ 固形ブイヨンがとけたらレタス、かいわれだいこんを入れて火を止めます。



☆ぶどうゼリー

ざい 材	りょう 料	(4人分)
ぶどう(デラウェア)	ぶさ	1/2 房 (80 g)
ぶどうジュース		200 ml
かじゅう (果汁100%)		
ホエー(乳清)	にゅうせい	合わせて 150 ml
みず と水		
さとう 砂糖	おお	大さじ 2
こなかんてん 粉寒天		2 g
レモン果汁	かじゅう	小さじ 1

つく り方
① ぶどうの実を皮から出しておきます。
② なべにホエー(乳清)と水、砂糖と粉寒天を入れ、火にかけ混ぜながら、ふっとうさせます。
③ 火からおろして、ぶどうジュースとレモン果汁、ぶどうを入れます。
④ 水でぬらしたゼリーの容器に③を流し入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。