

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

ひとり分の^{ぶん} ^{えいようか}栄養価

^{こんだてめい} 献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく ^{しつ} 質 (g)	し ^{しつ} 脂質 (g)	たん ^{すい} い ^か ぶ ^つ 炭水化物 (g)	しょく ^{えん} ぞう ^{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)



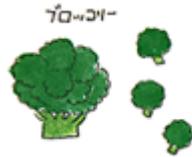
つく 作り方



- 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ん切り^ぎにします。
- 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^{しお}していたため、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ウ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	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	果汁	大さじ1と1/2 (または酢)



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 ひじきは水でもどします。
③ ブロッコリーは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赤ピーマ ン、ひじきをゆで、取り出して水気をき つておきます。
⑥ カテージチーズとマヨネーズを混ぜておき ます。
⑦ かぼちゃと⑤を器に盛りつけ、⑥を上から かけます。

作り方

- ① なべに牛乳を入れ、中火でふつとさせないように気をつけてあたためます。
- ② 火を止めて、①にレモン果汁を入れ、かき混ぜたら、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、②を流し入れます。
- ④ 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、ボールに落ちた液体は「ホエー(乳清)」といい、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
こなかんでん 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。