

# 子ども料理教室

開催日：平成30年7月22日(日)  
担当グループ：吹田地区栄養士会 さんくらぶ

テーマ：「夏休み 自分で作ろう オムライス!!」

ほんじつ こんだて  
本日の献立



☆キャロットライスのふわふわオムライス

～ハッシュドビーフソース～

☆ころころサラダ

☆ぷるぷるミルク

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 )	しじつ 脂質 ( g )	たんすいかぶつ 炭水化物 ( g )	しょくえん 食塩 そうとうりょう 相当量 ( g )
ふわふわオムライス	577	25.0	18.6	72.5	2.4
ころころサラダ	113	3.6	6.3	11.1	0.3
ぷるぷるミルク	93	2.5	2.6	15.7	0.1
合計	783	31.1	27.5	99.3	2.8

# ☆キャロットライスのふわふわオムライス～ハッシュドビーフソース～

ざいりょう 材 料	にんじん (4人分)
<b>キャロットライス</b>	
A	こめ 米 2合
	みず 水は炊飯器のメモリに合わせて
	にんじんジュース 250ml
	しお 小さじ 1/4
	こけい 固形スプの素 1こ
<b>ハッシュドビーフソース</b>	
	ぎゅうにく 牛肉スライス 120g
	たまねぎ ちゅう 中 1/2こ
	マッシュルーム 4こ
	あぶら 油 小さじ 1
	こむぎこ 小麦粉 おお 大さじ 1
	みず 水 260ml
B	トマトケチャップ おお 大さじ 3
	ウスターソース おお 大さじ 1/2
	しお 小さじ 1/2
	こしょう しょうしょう 少々
	グリーンピース (ゆで) 20g
<b>オムレツ</b>	
	たまご 8こ
	ぎゅうにゅう 牛乳 小さじ 8
	こしょう しょうしょう 少々
	あぶら 油 小さじ 4

つくかた 作り方
<b>キャロットライス</b>
① 炊飯器に洗った米を入れ、メモリにあわせて水を入れて15分おく。
② 炊飯器のスイッチを入れる直前に、にんじんジュースの分の水(250ml)を取り出す。次に、にんじんジュースを入れ、コンソメとしおを加えて炊飯する。
③ 炊き上がったら混ぜておく。
<b>ハッシュドビーフソース</b>
① たまねぎは薄切り、牛肉スライスは大きかったら食べやすい大きさに切る。マッシュルームは薄切りにする。
② 鍋に油を入れて火にかけ、たまねぎと牛肉とマッシュルームを炒め、しんなりしたら小麦粉を入れて炒め、Bを加えて弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
<b>オムライス</b>
① キャロットライスを1人分ずつ、お椀に入れておく。
② ボウルにたまご2個分を割りほぐし、こしょう・牛乳小さじ2を入れる。
③ フライパンに油を入れて熱し、たまごを流し入れる。箸で2～3回大きく混ぜ(5秒間)、火を止める。半熟状のうちに①のキャロットライスを真ん中におく。
④ フライパンと皿を持ち、フライパンを傾けて皿の上にはっきり返す。その上からハッシュドビーフソースをかけ、グリーンピースをかざる。(残りも同様につくる)

## ☆ころころサラダ

ざい 材	りょう 料	にんぶん (4人分)
	ミックスピーズ	小1缶
	コーン	40g
	きゅうり	1本
A	マヨネーズ	おお 大さじ 2
	すりごま	おお 大さじ 1
	しょうゆ	こ 小さじ 1
	酢	こ 小さじ 1
	こしょう	しょうしょう 少々
	レタス	2まい 枚
	ミニトマト	4こ

### つく かた 作り方

- ① きゅうりは1cm角に切り、レタスはちぎる。
- ② ボウルに A の材料を混ぜ合わせ、ミックスピーズとコーンときゅうりを加えてあえる。
- ③ 器にレタスを入れ、②を盛り、ミニトマトをかざる。

### ☆☆ ワンポイント ☆☆

まめ はたけ おにく からだ つく えいよう  
豆は畑のお肉といわれ、体を作る栄養の

たんぱく質やおなかの調子を整える食物繊維  
がふくまれています

## ☆ぷるぷるミルク

ざい 材	りょう 料	にんぶん (6人分)
こなかんてん 粉寒天	4g	
みず 水	200ml	
さとう	40g	
ぎゅうにゅう 牛乳	400ml	
この お好みのフルーツ	てきりょう 適量	

### つく かた 作り方

- ① 鍋に水・さとう・粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら中火にして2分ほど煮立てる。  
(しゃもじで混ぜながら)
- ② 火を止めて、牛乳を入れて混ぜる。
- ③ ②を器に流し込み、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やして固める。
- ④ ③にお好みのフルーツをかざる。