

子ども料理教室

開催日：平成30年8月2日(木)

担当グループ：ななクラブ 寝屋川地域活動栄養士の会

テーマ：「^{なつやさい た}夏野菜を食べよう！」

^{ほんじつ こんだて}本日の献立



☆^{ひ ちゅうか}サラダ冷やし中華

☆しそぎょうざ

☆ごまだんご

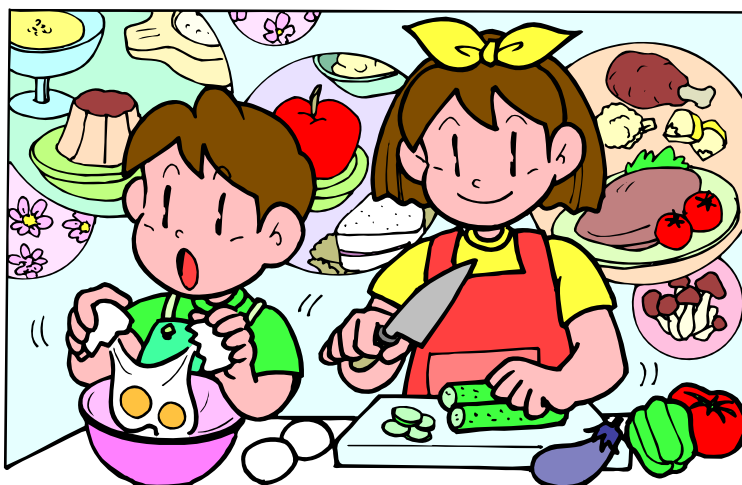
^{ぶん えいようか}ひとり分の栄養価

^{こんだてめい} 献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 ^{しつ} (g)	しじつ ^{しつ} 脂質 (g)	たんすいかぶつ ^{たんすいかぶつ} 炭水化物 (g)	しょくえん ^{しょくえん} 食塩 そとうりょう ^{そとうりょう} 相当量 (g)
サラダ ^{ひ ちゅうか} 冷やし中華	340	14.7	4.5	57.5	2.5
しそぎょうざ ^{ごぶん} (4個分)	166	6.5	7.9	16.4	0.9
ごまだんご ^{ごぶん} (3個分)	154	3.7	5.1	23.6	0.1
合計	660	24.9	17.5	97.5	3.5

☆サラダ冷やし中華

さい 材	りょう 料	（4人分） （にんぶん）	
きゅうり	1本	ほん	
レタス	60g		
ミニトマト	12個	こ	
オクラ	4本	ほん	
とうもろこし	1/2本	ほん	
とり 鶏ささみ	2本	ほん	
A	ちゅうかゆん 中華麺	4玉	たま
	ごま油	小さじ 2	こ
A	しょうゆ	50ml	
	す 酢	大さじ4	おお
	みず 水	大さじ4	おお
	さとう	大さじ2	おお
	ごま油	小さじ1	こ

つく り方
① きゅうりは細切りにする。
② レタスは食べやすい大きさにちぎる。
③ ミニトマトはへたを取り半分に切る。
④ とうもろこしはゆでて、実を外す。
⑤ オクラはゆでて、輪切りにする。
⑥ 鶏ささみもゆでて、細かくさく。
⑦ Aを器に入れ、まぜ合わせて、たれを作る。
⑧ たっぴりの湯で麺をゆで、水あらいし、水けをきり、ごま油をまぶす。
⑨ 器に麺をもりつけ、野菜と鶏ささみをかざり、たれをかける。



☆しそぎょうざ

ざい 材	りょう 料	(20個分)	
	キャベツ	200g	
	豚ひき肉	100g	
	青しそ	5枚	
	おろししょうが	小さじ1	
	うめぼし	種なし1こ	
A	しお	小さじ1/4	
		しょうゆ	小さじ1
		ごま油	小さじ2
		こしょう	少量
	ぎょうざの皮	20枚	
	サラダ油	大さじ1	
	水	1/2カップ	
	ポン酢	適量	

つく り方
① キャベツはラップにつつまみ、500w電子レンジで2分加熱し、みじん切りにして、水けをしぼる。
② 青しそは1枚を4つにちぎる。
③ ボウルに豚ひき肉、キャベツ、おろししょうが、うめぼし、Aを入れてよくこねて具を作る。具は20個に分けておく。
④ ぎょうざの皮を手の上にひろげ、中央にしそ、具をのせ、指先で皮のふちに水をつけ、ひだをとりながらつつむ。
⑤ フライパンにサラダ油を熱し、ぎょうざをならべて焼く。焼き色がついたら水を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
⑥ 裏返して皿にもり、ポン酢をそえる。

☆ごまだんご

ざい 材	りょう 料	(15個分)
	白玉粉	70g
	絹ごし豆腐	70g
	かぼちゃ	70g
A	すりごま	大さじ3
		さとう
	アイスクリーム	250ml
	クコの実	5粒 (水でもどす)

つく り方
① かぼちゃは種とわたを取り、一口大に切り、耐熱容器に入れラップをかけ500w電子レンジで3分加熱して、フォークでつぶしておく。
② ボウルに白玉粉、絹ごし豆腐、かぼちゃを入れ、よくこねる。15個に分け、丸める。
③ なべに湯をわかし、だんごを入れ、浮き上がったらさらに1分ゆで、冷水で冷やして、水けをとる。
④ すりごま、さとうをまぜ、だんごにまぶす。
⑤ 器にもり、アイスクリーム、クコの実をそえる。