

子ども料理教室

開催日：令和元年11月24日(日)

担当グループ：交野・畷・大東地域活動栄養士会メープル

テーマ：～ハンバーガーdeパーティー！～

ほんじつ こんだて
本日の献立



☆ハンバーガー

☆ポップコーン

☆お豆^{まめ}とパスタのミネストローネ

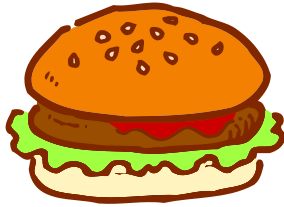
☆しゅわしゅわフルーツポンチ

ひとり分の栄養価^{ぶん えいようか}

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 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)
ハンバーガー	370	18.9	18.6	30.1	1.4
ポップコーン	35	0.9	0.5	7.1	0.0
お豆 ^{まめ} とパスタのミネストローネ	105	5.0	3.0	15.2	0.8
しゅわしゅわフルーツポンチ	114	0.5	0.2	28.3	0.0
ご 合 計	624	25.3	22.3	80.7	2.2

☆ハンバーガー

ざい 材	りょう 料	ひとりぶん (1人分)
ハンバーガーパンズ	こ	1個
あいび 合挽きミンチ		80g
しお 塩コショウ	しょうしょう	少々
あぶら 油	こ	小さじ1
トマト		50g
レタス	まい	1枚
A {	ケチャップ	おお 大さじ1/2
	つぶ 粒マスタード	こ 小さじ1/3



つく かた 作り方

- ① パンズをオーブントースターで薄く焼き色がつく程度に焼く。Aをまぜておく。
- ② トマトを1cm幅の輪切りにする。レタスは1枚ずつはがして洗い水気を拭いておく。
- ③ 合挽きミンチをラップに包んで丸く成形し、塩コショウを両面に振る。
- ④ 強火で熱したフライパンにサラダ油を引き、③を入れて両面に焼き色がついたら水を入れ蓋をして弱火で3分蒸し焼きにし、火からおろす。
- ⑤ ①の下の部分にレタスを折りたたんでのせ、トマト、④のハンバーグパテ、Aの順で乗せ①の上の部分をおのせて出来上がり。

☆ポップコーン

ざい 材	りょう 料	ひとりぶん (1人分)
ポップコーンの素	もと	10g



つく かた 作り方

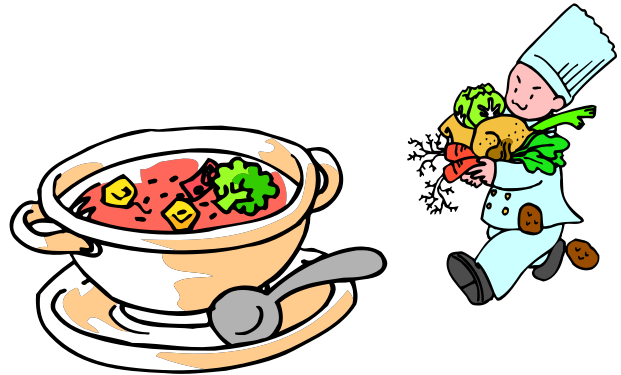
- ① ポップコーンの素を紙袋に入れ、袋の口を折っておく。
- ② 電子レンジ(600W)で3分加熱する。はじける音がやんだら出来上がり。



☆お豆とパスタのミネストローネ

ざい 材	りょう 料	ひとりぶん (1人分)	
	トマト+トマト缶	40g	
	たま 玉ねぎ	25g	
	にんじん 人参	15g	
	しめじ	10g	
	サラダビーンズ	15g	
	つぶ 粒パスタ	10g	
	ベーコン	5g	
	にんにく(みじん切り)	1g	
	オリーブオイル	1g	
	みず 水	150ml	
	チキンブイヨン	0.5g	
	しお 塩コショウ	しょうしょう 少々	
	パセリ(みじん切り)	しょうしょう 少々	

つく り方	かた 作
①	たま 玉ねぎ・にんじん 人参・ベーコン・おな トマトを同じサイズの サイコロ状に切る。しめじは小房に分けておく。
②	なべ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ香りが立っ たらベーコン・たま 玉ねぎ・にんじん 人参・トマト・しめじを順 に炒めていく。
③	あぶら 油が回ったら、かん みす トマト缶と水・チキンブイヨン・ サラダビーンズ・パスタを入れて弱火で15分煮る。
④	しお 塩コショウで味を調えパセリを散らす。



☆しゅわしゅわフルーツポンチ

ざい 材	りょう 料	ひとりぶん (1人分)	
	バナナ	15g	
	りんご	15g	
	キウイフルーツ	15g	
	フルーツミックス缶詰	50g	
	サイダー	80g	
	ラムネ	2g	

つく り方	かた 作
①	フルーツをひとくち大に切る。
②	ボウルの真ん中にグラスを置き、①とフルーツミック ス缶詰を入れ冷蔵庫で冷やしておく。
③	食べる直前にグラスにサイダーをゆっくりそそぐ (グラスいっぱいにする)。
④	ラムネをサイダーに一気に入れる。