


子ども料理教室

担当グループ：  ひらかた地域活動栄養士会 栄養アドバイザー「萌」

テーマ： ^{たの}おうちで楽しくカフェランチ！

ほんじつ ^{こんだて}
本日の献立



☆サラダチキンサンド

☆^{はな}花のオープンサンド

☆バイクドポテト

☆パンプキンスープ

☆フルーツ&アイスでムース

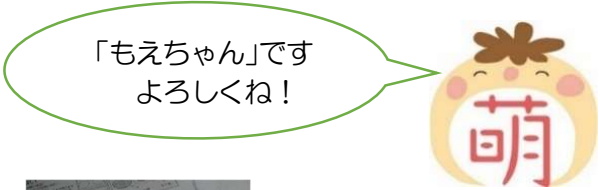
ひとり^{ぶん}分の^{えいようか}栄養価

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)
サラダチキンサンド	211	17.7	7.3	19.1	1.4
^{はな} 花のオープンサンド	137	4.2	5.6	18.2	0.5
バイクドポテト	44	0.8	0.5	6.1	0.1
パンプキンスープ	114	3.8	3.5	16.4	0.4
フルーツ&アイスでムース	147	3.3	3.9	23.3	0.1
ごうけい 合計	653	29.8	20.8	83.1	2.5

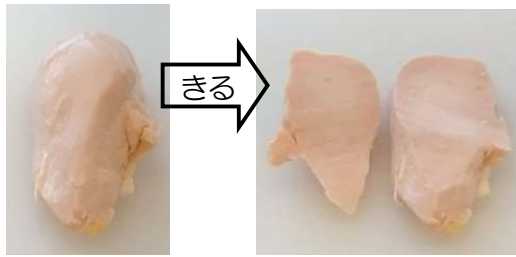
☆サラダチキンサンド

ざい 材	りょう 料	（4人分）
しよく 食パン	10枚切	4まい
サラダチキン		200g
たまご 卵		2こ
	あぶら 油	小さじ1/2
きゅうり		1/2本
あか 赤パプリカ		1/4こ
レタス		30g
	マヨネーズ	おお 大さじ1
クッキングシート またはアルミホイル		33cm長さ×2枚

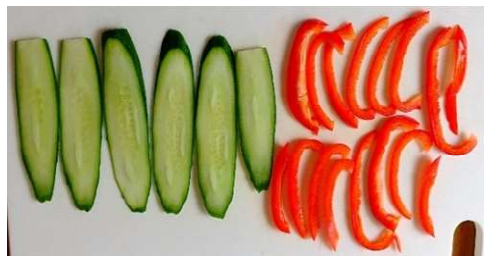
つく り 方
① ボウルに たまご をわり、よくかきまぜる。うす焼き たまご を2枚焼き、さめたら はんぶん きる。 *写真 A
② サラダチキンは2枚に切る。きゅうりは2mmはばの ななめきり、あかパプリカはたて2mmはばのうすきりにする。 *写真 B・C
③ レタスは食べやすい大きさにちぎり、マヨネーズであえる。
④ クッキングシートのまんなかに 食パン 1枚をおく。うす焼き たまご ・きゅうり・サラダチキン・あかパプリカ・レタス・うす焼き たまご の順におき、食パン 1枚をのせて包む。おな じのものをもう1つ つく 。 *写真 D・E
⑤ はんぶん きる。



A : うす焼き 卵



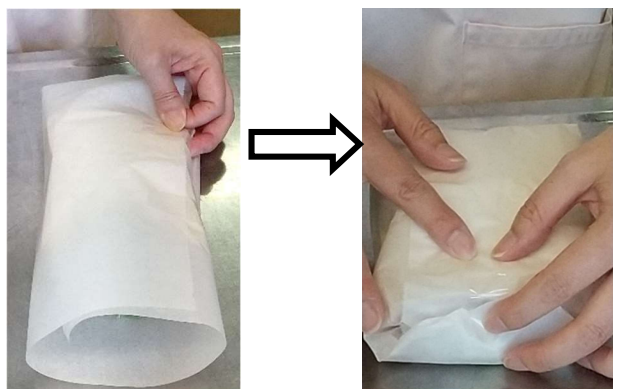
B : サラダチキン



C : きゅうり 赤パプリカ



D : 真の置き方



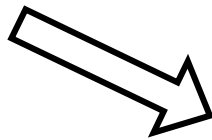
E : つつみ方

☆花のオープンサンド

さい 材	りょう 料	にんぶん (4人分)
しょく 食パン	10枚切	4枚
たまご 卵		1こ
きゅうり		1/2本
あか 赤パプリカ		1/4こ
マヨネーズ		おお 大さじ1と1/2
アルミカップ (厚手9号)		8枚



F: 切りこみ方



G: 花の形

つく り方
① なべに卵と水（卵がかぶるぐらい）を入れ、強火にかける。ふっとうしたら火を弱め10分ゆでる。みずにつけ、さめたら卵のからをむく。
② ゆで卵・きゅうり・赤パプリカは、みじん切りにし、マヨネーズであえる。
③ 食パン4枚に切りこみを入れ、厚手のアルミカップ（2枚かさねる）に花の形になるように入れこみ、オーブントースターで5分焼く。 *写真 F・G（こげてきたら、アルミホイルをかぶせる。）
④ 花の形のパンがさめたら、②をのせる。

☆バイクドポテト

さい 材	りょう 料	にんぶん (4人分)
じゃがいも		250g
あぶら 油		小さじ1/2
ケチャップ		小さじ2

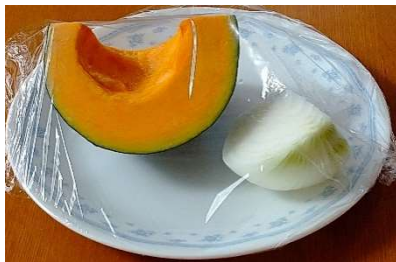


H: ならべ方

つく り方
① じゃがいもは皮をむき8mm角のひょうし切り。
② ビニール袋にじゃがいもと油を入れ、ふりまぜる。
③ アルミホイルに、じゃがいもがかさならないように広げ、オーブントースターで5分焼く。 *写真 H
④ ケチャップをかける。

☆パンプキンスープ

さい 材	りょう 料	(4人分)
かぼちゃ皮つき (へたつきでもよい)	200g	
たまねぎ	80g	
固形コンソメ	1/2こ	
牛乳	350ml	
食パン10枚切	1/2枚	



1: ラップのかけ方

つく り方
<p>① かぼちゃとたまねぎを皿にのせ、ふんわりラップをかけ電子レンジにかける。(600ワット6分)</p> <p style="text-align: right;">*写真1</p> <p>② クルトンを作る: 食パンをさいころの形に切り、アルミホイルに広げ、オーブントースターで色よく焼く。</p> <p>③ ①がさめてから、へたがあれば取り、固形コンソメと牛乳といっしょにミキサーにかける。</p> <p>④ ③をなべに入れ、こげたり、ふきこぼれないように弱火でかきまぜながらあたためる。</p> <p>⑤ ④をカップに入れ、クルトンをのせる。</p>

☆フルーツ&アイスでムース

さい 材	りょう 料	(4人分)
バニラアイス	120ml (76g)	
牛乳	120ml	
はちみつ	小さじ2	
ゼラチン	5g	
あつめの湯 (80℃ぐらい)	大さじ3	
コーンフレーク (チョコ味)	12g	
バナナ	中1本	
キウイフルーツ (緑)	2こ	
さくらんぼ(缶詰)	4こ	

つく り方
<p>① ボウルにあつめの湯とゼラチンをふり入れ、まぜながらとかす。</p> <p>② あたためた牛乳(電子レンジ600ワット1分)とはちみつを①に入れてまぜ、次にバニラアイスを入れて空気をふくませるようにまぜる。</p> <p>③ ②をうつわに入れ、冷蔵庫でひやしかためる。</p> <p>④ バナナは皮をむいて1cmの輪切り、キウイフルーツも皮をむいて4切れの輪切りにする。</p> <p>⑤ ③にコーンフレークをのせて皿におき、横に④とさくらんぼをおく。</p>