

子ども料理教室

開催日：令和3年 12月 11日(土)

担当グループ：さやま地域活動栄養士会

テーマ：朝ごパンで目覚ましスイッチ！

ほんじつ こんだて
本日の献立

☆みそチーズトースト

☆サラダチキンのポケットサンド

☆カレービーンズスープ

☆ヨーグルトサラダ



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)	脂質 (g)	たんすいかぶつ 炭水化物 (g)	しょくえんぞうとうりょう 食塩相当量 (g)
みそチーズトースト	156	6.6	5.5	19.9	0.9
サラダチキンの ポケットサンド	131	6.0	4.3	17.1	0.7
カレービーンズスープ	112	6.5	6.1	9.7	0.7
フルーツヨーグルト	185	4.4	3.1	37.2	0.1
合計	584	23.5	19.0	83.9	2.4

☆みそチーズトースト

ざい 材	りょう 料	にんびん (2人分)
しよく 食パン (5枚切り)	まい 1枚	
ねりみそ	こ 小さじ2弱 (10g)	
マヨネーズ	こ 小さじ1 (5g)	
ツナ缶 (水煮)	おお 大さじ1.5 (16g)	
ミックスベジタブル	おお 大さじ2 (約 12g)	
とろけるチーズ	おお 大さじ2 (約 15g)	

つく り方
① しよくパンは二等分する
② ねりみそとマヨネーズを混ぜ、しよくパンにぬる。
③ ②のパンのうえに、ツナ缶・ミックスベジタブル・とろけるチーズを半分ずつ乗せ、トースターで焼き色がつくまで4~5分焼く。

☆サラダチキンのポケットサンド

ざい 材	りょう 料	にんびん (2人分)
しよく 食パン (5枚切り)	まい 1枚	
マヨネーズ	おお 大さじ1/2 (7g)	
きゅうり	30g	
トマト	25g	
サラダチキン	25g	

つく り方
① しよくパンは半分に切り、ポケットになるように真ん中に切り込みを入れる。
② パンのポケットの内側に薄くマヨネーズをぬる。
③ きゅうり・トマトは薄切りにする。
④ サラダチキンも食べやすい大きさに薄切りにする。
⑤ ②のパンにそれぞれ、きゅうり・トマト・サラダチキンをはさむ。

☆カレービーンズスープ

ざい 材	りょう 料	（4人分）
たまねぎ	1/2個	(100g)
にんじん	1/3本	(50g)
しめじ	1パック	(100g)
レタス	2枚	(50g)
トマト	小1個	(150g)
ゆで大豆	100g	
ウインナー	2本	(40g)
サラダ油	小さじ	1/2
コンソメ	1個	(5g)
カレー粉	小さじ	1/2
みず	600ml	

つく り方
① 玉ねぎは薄切りに、にんじんはうすいちょう切りにする。 しめじは石づきを除き、小房に分ける。
② レタスは食べやすい大きさにちぎる。 トマトはヘタを切り落とし、1.5cm角に切る。
③ ウインナーは5mmの輪切りにする。
④ 鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、①とウインナーを炒める。
⑤ 全体に油が回ったら、水とコンソメを加えて煮る。
⑥ 野菜が柔らかくなったら、②・ゆで大豆・カレー粉を入れて、ひと煮立ちしたら出来上がり。

☆フルーツヨーグルト

ざい 材	りょう 料	（4人分）
フルーツ缶（果肉）	100g	
	（シロップ）	大さじ2
バナナ	大2本	（約400g）
ヨーグルト（無糖）	400g	
はちみつ	大さじ2	

つく り方
① フルーツ缶は果肉とシロップに分け、果肉は食べやすい大きさに切る。
② バナナは皮をむいて1cmのななめ切りにし、シロップをかける。
③ 器にヨーグルトを均等に分け、①と②を上にも盛り付け、はちみつをかける。