

# 子ども料理教室

担当グループ：貝塚地域活動栄養士会

## テーマ：おべんと<sup>つく</sup>う作<sup>つ</sup>って、GO TO パーク

ほんじつ <sup>こんだて</sup>  
本日の献立

☆<sup>お</sup>折りたたみおにぎらず

☆シャカシャカサラダ

☆<sup>しお</sup>のり塩<sup>つ</sup>ポテトと<sup>あ</sup>付け<sup>やさい</sup>合わせ野菜

☆<sup>む</sup>蒸しケーキ



<sup>ぶん</sup> <sup>えいようか</sup>  
ひとり分の栄養価

| <sup>こんだてめい</sup><br>献立名  | エネルギー<br>( kcal ) | たんぱく <sup>し</sup> 質<br>( g ) | しじ <sup>つ</sup> 脂質<br>( g ) | たんす <sup>い</sup> か <sup>ぶ</sup> つ<br>炭水化物<br>( g ) | しよ <sup>く</sup> えん <sup>そ</sup> う <sup>と</sup> う <sup>り</sup> よ <sup>う</sup><br>食塩相当量<br>( g ) |
|---|-------------------|------------------------------|-----------------------------|--|--|
| <sup>お</sup> 折りたたみおにぎらず   | 506               | 20.1                         | 14.4                        | 74.8   | 1.5  |
| シャカシャカサラダ   | 45                | 1.0                          | 2.5                         | 4.9  | 0.4  |
| <sup>しお</sup> のり塩 <sup>つ</sup> ポテトと<br><sup>あ</sup> 付け <sup>やさい</sup> 合わせ野菜 | 52                | 2.1                          | 0.2                         | 11.9   | 0.3  |
| <sup>む</sup> 蒸しケーキ  | 96                | 2.5                          | 1.6                         | 17.6   | 0.3  |
| ごうけい<br>合計  | 699               | 25.7                         | 18.7                        | 109.2  | 2.5  |

# ☆お折りたたみおにぎらず

| さいりょう (1人分) |         |         |
|-------------|---------|---------|
| ごはん         | 160g    |         |
| 焼きのり        | 2まい     |         |
| かまぼこ(1パック)  | ごぼう     | 30g     |
|             | にんじん    | 10g     |
|             | エリンギ    | 10g     |
|             | ごま油     | 小さじ 1/3 |
|             | さとう     | 小さじ 1   |
|             | さけ      | 小さじ 1/2 |
| 濃口しょうゆ      | 小さじ 1/2 |         |
| たまご焼き       | たまご     | 1個      |
|             | サラダ油    | 小さじ 1/4 |
| ロースハム       | 1まい     |         |
| スライスチーズ     | 1まい     |         |
| リーフレタス      | 10g     |         |
| きゅうり        | 10g     |         |

| つくりかた  |
|--|
| ① ごはんを半分にわけておく。  |
| ② きんぴらごぼうは、ごぼう、にんじんを太めのせん切りにする。エリンギは石づきを切り落とし同じくらいに切る。               |
| ③ フライパンにごま油をひき、②の材料をいため、さとう、さけを加え、しんなりしたら濃口しょうゆを加え煮汁がなくなるまで炒める。      |
| ④ ボウルにたまごを割りほぐし、たまご焼き用フライパンを火にかけ、油をひきたまごを流し入れ、たまごを半分におり、さらに半分におりたたむ。 |
| ⑤ きゅうりは 1/3本をたてに薄く切る。  |
| ⑥ まな板にラップをしき、焼きのりを置く。  |
| ⑦ 焼きのりを 1/4 まではさみで切る (写真1)。  |
| ⑧ ごはん、きんぴらごぼう、たまご焼きをのせ折りたたむ (写真2～8)。ラップでしっかりと包む (写真9)。               |
| ⑨ ごはん、リーフレタス、スライスチーズ、ロースハム、きゅうりをのせ (写真10) 折りたたむ。ラップでしっかりと包む (写真9)。   |
| ⑩ しばらく置いたあと 2等分する (写真11、12)。   |
| ⑪ おべんとうばこに盛り付ける。   |



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5



写真6



写真7



写真8



写真9



写真10



写真11



写真12

## ☆シャカシャカサラダ

| さいりょう (1人分)  | 材料      | 分量      |
|--------------|---------|---------|
|              | はくさい    | 25g     |
|              | みずな     | 15g     |
|              | リーフレタス  | 10g     |
|              | にんじん    | 5g      |
| ドレッシング (5人分) |         |         |
|              | にんじん    | 40g     |
|              | たまねぎ    | 15g     |
|              | 酢       | おおさじ1   |
|              | オリーブオイル | おおさじ1   |
|              | 濃口しょうゆ  | おおさじ2/3 |
|              | さとう     | おおさじ2/3 |

## 作り方

- ① 野菜はすべてきれいに洗う。
- ② はくさいは5ミリ幅のたんざく切り、みずなは3センチの長さのながに切る。リーフレタスはくきと葉の部分をて手でちぎってわかる。にんじんはせん切り。
- ③ ②の野菜をカップに盛り付ける。
- ④ ドレッシングのにんじんとたまねぎはすりおろしてボウルに入れ、調味料を加えませ合わせる。
- ⑤ サラダを食べるときにドレッシングをかけ、ふたをしてシャカシャカとふる。

## ☆のり塩ポテトと付け合わせ野菜

| ざいりょう (1人分) | 材料 | 分量    |
|-------------|----|-------|
| じゃがいも       |    | 50g   |
| 青のり         |    | ひとつまみ |
| 塩           |    | 少々    |
| ミニトマト       |    | 2個    |
| ブロッコリー      |    | 10g   |

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、一口の大きさに切る。  
なべに氷とじゃがいもを入れ、火をつける。
- ② 10分くらい加熱し、じゃがいもに串がすっと通ったらざるにあげる。じゃがいもをなべにもどし、なべをふりこふきいもにし、青のりと塩をまぶす。
- ③ ミニトマトとブロッコリーを洗う。ブロッコリーはさっとゆで、小房に分ける。
- ④ ②とミニトマト、ブロッコリーをおべんとうばこに盛り付ける。

## ☆蒸しケーキ

| ざいりょう (8人分) | 材料 | 分量      |
|-------------|----|---------|
| ホットケーキミックス  |    | 150g    |
| 牛乳          |    | 100ml   |
| さとう         |    | おお 大さじ1 |
| たまご         |    | 1個      |
| チョコチップ      |    | 5g      |

### 作り方

- ① ボウルに材料を全て入れ、ませ合わせる。
- ② 19センチ×13センチ×10センチのふた付き耐熱容器にラップをしき、全体量の1/2量を注ぐ。
- ③ ふたを軽くして500wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ 電子レンジから取り出し5分間蒸らす。
- ⑤ ④を1/4にカットする。
- ⑥ 残りの材料を同じように調理し、1/4にカットし器に盛りつける。