

子ども料理教室

担当グループ：守口・門真地域活動栄養士 カリフラワーの会

テーマ：アイスクリームを作ろう

ほんじつ こんだて
本日の献立

☆野菜たっぷりサンドウィッチ
～さつまいものレモン煮と季節のくだもの添え

☆かぼちゃのポタージュスープ

☆手作りアイスのグラノラパフェ

冷凍庫を使わないで、あっという間に
アイスクリームができる秘密を教えるよ。
野菜たっぷりのサンドウィッチとスープで
栄養満点のおひるごはんとおやつを作ろう。



ひとり分の栄養価

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)
野菜たっぷりサンドウィッチ	303	21.3	8.7	33.5	1.6
さつまいものレモン煮	91	0.7	0.4	21.0	0.1
季節のくだもの	72	1.0	0.2	18.7	0
かぼちゃのポタージュスープ	95	3.1	3.1	14.3	0.8
グラノラパフェ	176	3.4	9.3	20.8	0
合計	737	29.5	21.7	108.3	2.5

日本食品標準成分表8訂版で算出

☆野菜たっぷりサンドウィッチ ～さつまいものレモン煮と季節のくだもの添え

材料 (4人分)

【サンドウィッチ】

食パン 12枚切り	8枚
とりささみ	8本
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酢	小さじ1
油	小さじ1
にんじん	1/3本 (40g)
サニーレタス	葉っぱ8枚 (120g)
スライスチーズ	1枚

【さつまいものレモン煮】

さつまいも	中1本 (200g)
レモン	小1個 (90g)
みりん	大さじ1
水	200ml

【季節のくだもの】

キウイフルーツ	2個
カットパイナップル	12切れ
ぶどう	12個

作り方

- ① きゅうりはななめうす切りにする。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ サニーレタスは葉を1枚ずつはずして水にさらし、ざるにあげ、よく水気をとる。
- ④ とりささみはすじを取って2つに開く。
- ⑤ とりささみの両面に片栗粉をうすくつけ、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑥ しょうゆ、みりん、酢をあわせておき、焼けたとりささみの入ったフライパンに加え、弱火でとりささみからめる。
- ⑦ とりささみがさめたら、食パン、チーズ、野菜とりささみ、食パンのじゅんにかさね、サンドウィッチを組み立てる。
- ⑧ 食べやすいようにクッキングシートでつつみ、食べる前に半分に切る。
- ⑨ さつまいもはあらって、1cmのあつさに切る。
- ⑩ レモンはあらって、5mmのあつさに切る。
- ⑪ なべにさつまいも、レモン、みりん、水を入れ、中火でさつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑫ キウイフルーツは皮をむき、横に4等分する。
- ⑬ お皿にサンドウィッチとさつまいものレモン煮、キウイフルーツ、ぶどう、カットパイナップルを盛り付ける。

☆かぼちゃのポタージュスープ

ざいりょう (4人分)	
かぼちゃ	1/8個 (150g)
たまねぎ	1個 (150g)
トマト	小1個 (130g)
みず	250ml
とうにゅう	250ml
しお	小さじ1/2
バター	10g

つくりかた
① かぼちゃは皮をむいて2cmのあつさに切る。
② たまねぎは半分に切って、横にうすく切る。
③ トマトは湯むきして、半分に切って、しんをとる。
④ 厚手のなべにたまねぎ、かぼちゃ、トマトの順番にかさねて入れ、水と塩を加え、ふたをして、やわらかくなるまで弱火で煮る。
⑤ ④をミキサーにかけ、なめらかにする。
⑥ ⑤をなべにもどして、豆乳を加え、ふっとうしないように温める。
⑦ バターを加えて味をととのえる。

☆グラノラ

ざいりょう (天板1枚分)	
オートミール	100g
こむぎこ	50g
むえん	50g
(アーモンド、クルミ、カシューナッツなど)	
レーズン	25g
はちみつ	25g
さとう	25g
オリーブオイル	25g
とうにゅう	25ml
豆乳または牛乳	

つくりかた
① ボウルにドライフルーツ以外の材料を入れ、ゴムベラでよく混ぜる。
② ①をクッキングシートをしいた天板に広げてならべ、140℃に予熱したオーブンで30～40分、全体がうすい茶色になるまで焼く。焼きムラができないように途中で混ぜる。
③ 焼きあがったら、ドライフルーツを加えて混ぜ、完全に冷めたら密閉容器に保存する。

☆グラノラパフェ

ざいりょう (1人分)	
グラノラ	30g
アイスクリーム	30g
ミントの葉	1枚

つくりかた
① 容器にグラノラを入れ、アイスクリームをのせ、ミントの葉をかざる。

☆アイスクリーム

材料 (4人分)	
牛乳	200ml
生クリーム	100ml
砂糖	40g
卵の黄身	1個分
【用意するもの】	
氷	400g
塩	130g
フリーザーバッグ	L、M各1枚

*アイスクリームが固まるひみつ

氷はとけるときに、まわりの温度を下げる性質があります。

氷は0℃で水になります。

氷に塩をまぜると、温度がさがるスピードが早くなり、0℃よりつめたい氷ができます。

氷と塩を3：1の割合でまぜると-20℃くらいまで下がります。

これ家庭用冷凍庫よりも低い温度です。

作り方

- 卵は黄身と白身にわけ、黄身をボウルに入れる。
- 黄身の入ったボウルに砂糖を入れ、よく混ぜ、牛乳、生クリームを順番に加え、泡だて器でそのつどよく混ぜてアイスクリーム液を作る。
- ②のアイスクリーム液をMサイズのフリーザーバッグに入れる。
- 塩と氷をLサイズのフリーザーバッグに入れ、フリーザーバッグをふって、塩と氷を混ぜる。
- アイスクリーム液の入ったフリーザーバッグを塩と氷の入ったフリーザーバッグに入れ、アイスクリーム液が固まるまで、10分程度フリーザーバッグをふる。

フリーザーバッグの中は冷凍庫より冷たくなっているからアイスクリーム液はあっといいう間に冷えて固まるよ。



・作り方②



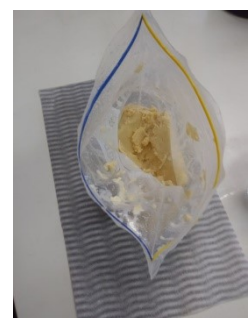
・作り方⑤

フリーザーバッグをふる



・作り方⑤

固まったアイスクリーム液



・できあがり