

子ども料理教室

担当グループ：東大阪地域活動栄養士会

テーマ：～さあ^{あつ}集まろう 子どもシェフ！！～

ほんじつ ^{こんだて}
本日の献立



☆ごはん

☆豆腐^{とうふ}と豚^{ぶた}ひき肉^{にく}のナゲット

☆マカロニ^{まめ}と豆のサラダ

☆カレースープ

☆マンゴー^{ふうみ}風味のババロア

ひとり分^{ぶん}の栄養価^{えいようか}

献立名 ^{こんだてめい}	エネルギー (kcal)	たんぱく質 ^{じつ} (g)	脂質 ^{しつ} (g)	炭水化物 ^{たんすいかぶつ} (g)	食塩相当量 ^{しょくえんそうとうりょう} (g)
ごはん	234	3.0	0.3	51.9	0
豆腐 ^{とうふ} と豚 ^{ぶた} ひき肉 ^{にく} のナゲット	222	13.6	13.3	10.7	1.0
マカロニ ^{まめ} と豆のサラダ	65	1.6	0.9	8.4	0.2
カレースープ	83	2.0	5.8	5.2	1.2
マンゴー ^{ふうみ} 風味のババロア	47	1.9	1.6	6.2	0.1
合計 ^{ごうけい}	651	22.1	21.9	82.4	2.5

日本食品標準成分表（八訂）で算出

☆豆腐と豚ひき肉のナゲット



ざい 材	りょう 料	(4人分)	
もめん豆腐	1丁	(400g)	
豚ひき肉	120g		
卵	Mサイズ	1個	
しょうが	4g		
しょうゆ	小さじ2		
小麦粉	おお	大さじ4	
サラダ油	おお	大さじ1	
サニーレタス	まい	4枚	
A	ケチャップ	おお	大さじ2
	ウスターソース	こ	小さじ2

つく かた 作り方
① もめん豆腐はキッチンペーパーに包んで、500Wの電子レンジで3分加熱し、重しをして水けをきる。
② しょうがはすりおろす。
③ ①に、豚ひき肉、卵、しょうが、しょうゆ、小麦粉を入れてよく混ぜて12個に丸める。
④ フライパンにサラダ油をひき、③を並べて火をつけて両面を焼く。
⑤ Aを合わせておく。
⑥ 皿にサニーレタスを敷き、ナゲットを盛って、合わせたソースを上にかける。

☆マカロニと豆のサラダ



ざい 材	りょう 料	(4人分)
マカロニ	40g	
ミニトマト	8個	
ミックスビーンズ	40g	
マヨネーズ	おお	大さじ1と1/2
プレーンヨーグルト	おお	大さじ1
こしょう	しょうしょう	少々

つく かた 作り方
① マカロニはゆでて冷ましておく。
② ミニトマトは半分に切る。
③ マヨネーズにプレーンヨーグルトを入れて混ぜ、こしょうで味をととのえ、①と②とミックスビーンズを加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。



☆カレースープ

ざい 材	りょう 料	にんぷん (4人分)
ベーコン	40g	
たまねぎ	100g	
にんじん	50g	
キャベツ	50g	
しめじ	50g	
オリーブ油	小さじ1	
みず 水	カップ2と1/2	
固形スープの素	1個	
カレールー	1/2 かけ	
こしょう	少々	
パセリ	少量	

つくりかた 作り方

- ① ベーコンは細切りに、たまねぎは1cmの角切り、にんじんは1cmの色紙切り、キャベツは2cmのざく切りにする。しめじは根元を除き、ほぐしておく。パセリはハサミで細かく切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて、ベーコンとたまねぎとにんじんを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ 残りの野菜、水、固形スープの素を加え、強火で煮る。
- ④ スープが沸いてきたら、弱火にして野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ カレールーを加え、さらに3分煮て、こしょうで味をととのえ、仕上げにパセリをふる。

☆マンゴー風味のババロア



ざい 材	りょう 料	にんぷん (5人分)
マンゴー入りジュース	1箱 (200g)	
バニラアイス	100g	
こな 粉ゼラチン	5g	
みず 水	50ml	

つくりかた 作り方

- ① 粉ゼラチンは、80℃程度の分量のお湯を加えてよくかき混ぜてしっかり溶かす。
- ② ①にジュースを注ぎ入れてよく混ぜ、さらにバニラアイスを加えてなめらかになるまで泡だて器でよく混ぜる。
- ③ 器に5等分して、冷蔵庫で冷やす。



ひがしおおさかし
東大阪市マスコットキャラクタートライくん

ちゃんと食べよう朝ごはん!
朝ごはんは1日の始まり
しっかり食べて健康な
心と体をつくろうね!

