

# 子ども料理教室

開催日：2024年10月26日(土)  
担当グループ：交野・畷・大東地域活動栄養士会 メープル

## テーマ：ハンバーガー<sup>つく</sup>を作ろう！

ほんじつ <sup>こんだて</sup>  
本日の献立



☆ハンバーガー

☆パスタ<sup>いり</sup>入りスープ

☆かぼちゃプリン

☆くだもの

ひとり<sup>ぶん</sup>分の<sup>えいようか</sup>栄養価

<sup>こんだて</sup> 献立名	エネルギー ( kcal )	たんぱく <sup>しつ</sup> 質 ( g )	しじつ 脂質 ( g )	たんすい <sup>かぶつ</sup> 炭水化物 ( g )	しょく <sup>えん</sup> そう <sup>とうり</sup> ょう 食塩相当量 ( g )
ハンバーガー	335	18.9	17.4	29.7	1.3
パスタ <sup>いり</sup> 入りスープ	111	4.7	3.9	16.0	1.0
かぼちゃプリン	154	4.0	6.2	23.6	0.1
くだもの	28	0.3	0.1	6.8	0
<sup>ごうけい</sup> 合計	628	27.9	27.6	76.0	2.4

## ☆ハンバーガー

ざい 材	りょう 料	にんぶん (1人分)	ハンバーガー
1	ハンバーガーパンズ	1個	
2	あび 合い挽きミンチ	80g	
3	しお 塩	少々	
4	こしょう	少々	
5	トマト	50g	
6	レタス	1枚	
7	トマトケチャップ	おお 大さじ1/2	
8	マスタード	この 好みで	

つく り方
① パンズをフライパンで薄く焼き色がつく程度に焼く。
② トマトを縦半分に切り、切り口を下にして1cm幅に切る。レタスは一枚ずつはがして洗い、ペーパーで水気を拭いておく。
③ 合い挽きミンチをラップに包んで平たく薄く成形し、塩、こしょうを両面にふる。
④ 強火で熱したフライパンに、③を入れ焼き色がいたら裏返す。アルミホイルで蓋をして弱火で3分焼く。余分な油はペーパーで拭き取る。
⑤ ①の下の部分にレタスを折りたたんでのせ、トマト、ハンバーグパテ、トマトケチャップ、マスタードの順でのせる。①の上の部分が一番上にのせて出来上がり。

# ☆ パスタ入りスープ

材料	(1人分) パスタ入りスープ	
1	たまねぎ	30g
2	にんじん	10g
3	スイートコーン缶	20g
4	ブロッコリー	10g
5	ロースハム	10g
6	マカロニ	10g
7	にんにく	1g
8	オリーブ油	小さじ 1/2
9	水	150cc
10	コンソメ	1/4個
11	塩	少々
12	こしょう	少々

作り方
① たまねぎを縦半分に切り、干切りにする。にんじんは皮をむいて、5mm幅の輪切りにし、星形で抜く。
② ブロッコリーは子房に分ける。ハムは1cm幅のさいの目に切る。
③ 鍋に、オリーブ油と薄切りにしたにんにくを入れ火にかける。香りがたったら①を入れ炒める。
④ 油が全体に回ったら、水、マカロニ、コンソメを加え15分煮る。②を加えて、さらに2分煮る。
⑤ スイートコーン缶を加え、塩・こしょうで味を調える。

## ☆ かぼちゃプリン

ざい りょう にんぷん 材 料 (1人分)		
かぼちゃプリン		
1	かぼちゃ	50g
2	砂糖	おお 大さじ1
3	ぎゅうにゅう 牛乳	33ml
4	こな 粉ゼラチン	1.6g
5	ゆ 湯 (80℃以上)	16ml
6	なま 生クリーム	10ml
7	砂糖	1g
8	かぼちゃの種	つぶ 2粒

つく かた 作り方	
①	かぼちゃは皮をむき、一口大に切ってラップをして600Wで分加熱する。一度取り出して全体を混ぜてから、再びラップをして約3分加熱する。
②	80℃以上の湯にゼラチンを振り入れ、よく溶かしておく。
③	①に砂糖を加えブレンダーで混ぜ、砂糖が溶けたら牛乳を加え、さらに②を加えて滑らかになるまで混ぜる。
④	器に注ぎ冷やす。 (鍋に器を並べ水と氷を入れ、きちんと蓋をして冷やすと早く固まる。)
⑤	固まったら、軽く泡立てた生クリームとローストしたかぼちゃの種を飾る。

## ☆ くだもの

ざい りょう にんぷん 材 料 (1人分) くだもの		
1	バナナ	30g

つく かた 作り方	
①	バナナの皮をむき、輪切りにし皿に盛りつける。