

おやこ食育教室



【たまごサンド】

材料	4人分
ロールパン	8個
たまご	4個
A { マヨネーズ	大さじ4
塩	少々
胡椒	少々
きゅうり	20g
レタス	20g

〈つくり方〉

- 1, 沸騰した湯に卵を入れ、10分ゆでる
- 2, きゅうりはパンに入るように薄く斜めに切る
- 3, レタスは食べやすい大きさにちぎる
- 4, ゆでた卵を冷やし、殻をむく
- 5, フォークを使って荒めにつぶす
- 6, 5にAを加えて混ぜる
- 7, ロールパンに縦に切り込みをいれ、具をつめる

1人分の栄養量
 エネルギー 351kcal
 たんぱく質 12.5g
 脂質 19.6g
 食塩相当量 1.1g

【インゲンの肉巻き】

材料	4人分
豚もも 薄切り	8切れ
インゲン	80g
にんじん	40g
油	大1弱
A { みりん	大1
醤油	大1
酒	大1

〈つくり方〉

- 1, インゲンと同じぐらいの長さ、太さに切ったにんじんを軟らかくなるまでゆでる（水からゆでる）
- 2, インゲンのヘタと筋をとって熱湯で1～2分ゆでる
- 3, 豚肉でにんじんとインゲンが両端から出ないようにらせん状に巻く。※巻くときに豚肉が少し重なるようにする
- 4, 油を入れて熱したフライパンで巻き終わりを下にして焼く
- 5, 焼けたらAを入れて煮詰めながら全体に味を絡める
- 6, 斜めに半分に切って盛り付ける

1人分の栄養量
 エネルギー 99kcal たんぱく質 9.4g
 脂質 3.9g 塩分相当量 0.7g

【野菜スープ煮】

材料	4人分
キャベツ	320g
ねぎ	60g
にんじん	40g
チンゲン菜	40g
水	600g
顆粒だし	小1
塩	2g
醤油	2g

〈つくり方〉

- 1, 野菜を食べやすい大きさに切る
 - ・キャベツ：2～3cm角に切る
 - ・ねぎ：1～2cmの厚さに斜めに切る
 - ・にんじん：薄切りにする
 - ・チンゲン菜：葉は2～3cm角に切る、茎は小さめに切る
- 2, 水からにんじんを茹で始め、沸騰してきたらチンゲン菜の茎、キャベツ、ねぎを入れて蓋をして煮込む
- 3, 全体が軟らかくなってきたら調味料で味を整える
- 4, 食べる直前にチンゲン菜の葉を入れる

1人分の栄養量
 エネルギー 29kcal
 たんぱく質 1.5g
 脂質 0.2g
 食塩相当量 0.9g



【フルーツヨーグルト】

材料	4人分
缶詰 黄桃	60g
キウイ	60g
バナナ	100g
無糖ヨーグルト	240g
桃缶汁	小1

〈つくり方〉

- 1, 果物を食べやすい大きさの角切りにする
- 2, ヨーグルトに桃の缶詰の汁を混ぜる
- 3, 1と2を混ぜ合わせる

1人分の栄養量
 エネルギー 81kcal
 たんぱく質 2.7g
 脂質 1.9g
 食塩相当量 0.1g



1食の栄養量
 エネルギー 560kcal
 たんぱく質 26.1g
 脂質 25.6g
 食塩相当量 2.8g

