

おやこ食育&クッキングメニュー テーマ：主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！



「パッククッキングで2品！」

豚肉と小松菜の混ぜご飯

材料：1回分（5人分）

豚バラ薄切り肉・・・100g
小松菜・・・140g
しょうが・・・15g

A { しょうゆ・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ2/3

サラダ油・・・大さじ1/2
ごま油・・・小さじ1
温かいごはん・・・600g

作り方

- ① 下準備
 - ・小松菜は、2cm長さに切り
 - ・しょうがは、せん切りにする。
 - ・豚肉は、2cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒める。香りがたったら豚肉を加え炒める。豚肉の色が変わったら小松菜を加え、しんなりしたら(A)を加えさらに炒める。火をとめ、ごま油を加え混ぜる。
- ③ 温かいごはん②を汁ごと加えよく混ぜ、器に盛る。

きゃべつと油あげの煮物

材料：1回分（5人分）

きゃべつ・・・150g
にんじん・・・20g
油揚げ・・・30g
めんつゆ・・・小さじ2
(3倍濃縮)

作り方

- ① 下準備
 - ・きゃべつ、にんじんをせん切りにする。
 - ・油揚げは、細切りにする。
- ② 耐熱性のポリ袋に全ての材料を入れてよく混ぜ、袋の口をしぼる。
- ③ 鍋に湯を沸かし②を入れ、蓋をして中火で20分ゆでる。
- ④ きゃべつと煮汁をよく混ぜてから袋の上部をハサミで切って開け、器に盛り付ける。

焼き春巻き

材料：1回分（5人分）

鮭水煮缶・・・1缶
玉ねぎ・・・1個
ピーマン・・・1個
きくらげ(乾燥)・・・3g
砂糖・・・大さじ1/2

春巻の皮・・・10枚
スライスチーズ・・・5枚

B { 小麦粉・・・小さじ2
水・・・大さじ1

サラダ油・・・大さじ2～

※トマト（飾り用）

作り方

- ① 下準備
 - ・鮭缶は、水気を切り、粗くほぐす。
 - ・玉ねぎは、薄切りにし、長さを半分に切る。
 - ・ピーマンは、へたと種を除いてせん切りにし、長さを半分に切る。
 - ・きくらげは、水で戻し、せん切りにする。
 - ・チーズはフィルムをはがし、縦半分に切る。
- ② ボウルに①（チーズ以外）と砂糖を入れよく混ぜ合わせ10等分にする。
- ③ 春巻の皮にチーズと②をのせ、ふんわりと巻き、巻き終わりに(B)をぬって、とめる。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、③を入れてじっくりと焼く。焼き色が付いたら裏返し、両面を色よく仕上げる。（油が足りない場合は足しながら焼く。）
- ⑤ 皿に盛り付ける。

なめらかプリン

材料：1回分（5人分）

卵・・・2個
牛乳・・・1カップ(200ml)
砂糖・・・大さじ4

カラメル風ソース

砂糖・・・大さじ1
水・・・大さじ1/2
インスタントコーヒー・・・小さじ1

作り方

- ① 耐熱性のポリ袋に、卵と砂糖を入れてよく混ぜる。
- ② ①に牛乳を加えてよく混ぜ、袋の口をしぼる。
- ③ カラメルソースの材料を別のポリ袋に入れて袋の口をしぼる。
- ④ 鍋に湯を沸かし②③を入れ、蓋をして弱火で7分ゆでる。
※加熱時間は様子を見て加減する
- ⑤ ポリ袋ごと冷水に浸け、冷やす。
- ⑥ ポリ袋の上部をハサミで切って開け、スプーンですくって器に盛り付ける。
- ⑦ 好みでカラメルソースをかけて食べる。

主催：下諏訪町〔公民館／保健センター／図書館〕
共催：栄養士会（下諏訪地区）
下諏訪町食生活改善推進協議会