

# 令和元年度 嘉麻市食進会中央研修② おやこ料理教室

令和元年6月18日(火)

## 食育5つの力を育てよう

- ① 食べ物の味がわかる力  
たくさんの物を食べて味を覚えよう。
- ② 食べ物のいのちを感じる力  
自分で野菜を育ててみよう。
- ③ 食べ物をえらぶ力  
買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。
- ④ 料理ができる力  
家の人といっしょに料理を作ってみよう。
- ⑤ 元気なからだがわかる力  
早寝・早起き、運動もたっぷりしよう。



### ★主菜：ホットドッグ

エネルギー441kcal・たんぱく質22.4g・脂質18.6g・炭水化物44.1g・食塩相当量2.1g

A

| 材料    | 分量(4人分) |
|-------|---------|
| 豚ひき肉  | 300g    |
| 玉ねぎ   | 50g     |
| パセリ   | 5g      |
| 塩     | 小さじ1/2  |
| こしょう  | 少々      |
| 片栗粉   | 小さじ1.5  |
| 水     | 大さじ1.5  |
| カレー粉  | 少々      |
| ロールパン | 2個      |
| ケチャップ | 適量      |

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ② ボウルにソーセージの材料を全て入れ、粘り気が出るまでよくかき混ぜる。
- ③ 半分に分け、片方にカレー粉を混ぜる。
- ④ ラップを長く伸ばし細長く棒状に包む。ところどころをひねって4等分する。
- ⑤ 皿に輪になるように並べ、肉に完全に火が通るまで電子レンジ500Wで2分半分位加熱する。上下をひっくり返してもう2分半加熱する。
- ⑥ 粗熱が取れたらラップを外して、切り目を入れたロールパンに挟み、お好みでケチャップをかける。

## ★副菜：トマトカップサラダ

エネルギー40kcal・たんぱく質0.8g・脂質2.4g・炭水化物4.6g・食塩相当量0.3g

| 材料    | 分量(4人分) |
|-------|---------|
| トマト   | 2個      |
| きゅうり  | 1本      |
| コーン   | 30g     |
| マヨネーズ | 大さじ1.5  |
| 塩     | 少々      |
| こしょう  | 少々      |

### 【作り方】

- ① トマトは半分に切って中身をくりぬく。
- ② きゅうりは小さなサイコロに切ってコーン、調味料と合わせる。
- ③ トマトに盛りつける。

## ★汁物：南瓜スープ

エネルギー93kcal・たんぱく質2.9g・脂質4.1g・炭水化物11.3g・食塩相当量0.9g

| 材料    | 分量(4人分) |
|-------|---------|
| 南瓜    | 240g    |
| 玉ねぎ   | 80g     |
| バター   | 10g     |
| 水     | 200ml   |
| コンソメ  | 1個      |
| 牛乳    | 200ml   |
| 塩コショウ | 少々      |

### 【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき、薄く切る。  
玉ねぎも薄切りにしておく。
- ② 鍋にバターを熱し、①を炒めて玉ねぎが透き通ったら水、コンソメを加え煮る。
- ③ 柔らかくなったら、ミキサーにかけ牛乳を加えて塩コショウで味を整える。

## ★汁物：フルーツ寒天

エネルギー36kcal・たんぱく質0g・脂質0g・炭水化物9g・食塩相当量0g

| 材料     | 分量(4人分) |
|--------|---------|
| 水      | 250ml   |
| 粉寒天    | 2g      |
| シロップ   | 大さじ4    |
| レモン汁   | 大さじ1    |
| みかん缶   | 40g     |
| もも缶    | 30g     |
| さくらんぼ缶 | 4こ      |

### 【作り方】

- ① 水、粉寒天、鍋に入れ、混ぜながら煮溶かす。  
沸騰したら2分程煮詰め、シロップ、レモン汁を加える。
- ② 小鉢や湯呑にラップを入れ、果物、寒天液を入れ口をしぼってゴムで止める。(茶巾にする)
- ③ 氷水に入れて冷やし固める。

一食合計 エネルギー610kcal・たんぱく質26.3g・脂質25.1g・炭水化物68.8g・食塩相当量3.3g