

令和6年度 嘉麻市食進会中央研修①

親子料理

令和6年6月21日(金)

★主食：お好み焼き

エネルギー295kcal・たんぱく質9.4 g・脂質10.5 g・炭水化物42.8 g・食塩相当量1.6 g

材料		分量(4人分)
A	キャベツ	400 g
	ねぎ	4本
	小麦粉	140 g
	片栗粉	大さじ2
	ベーキングパウダー	大さじ1/2
B	卵	2 個
	砂糖	小さじ1強
	顆粒だし	小さじ1強
	水	160~200ml
	サラダ油	大さじ2
	かつお節	適量
	青のり	適量
	お好みソース	大さじ4
	ハーフマヨネーズ	適量

【作り方】

- ① キャベツは細切り、ねぎは小口切りにし、卵を割って混ぜておく。
- ② Aをボウルに合わせて混ぜ、Bを加える。水を2~3回に分けて加え混ぜる。
- ③ ダマがなくなったら、キャベツ・ネギを入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき、中火で焼く。片面が焼けたら、ひっくり返して蓋をし、3~4分蒸し焼きにする。
- ⑤ お好みソース・マヨネーズ・かつお節を乗せて完成。



大さじ1(約12g)あたり



マヨネーズ
エネルギー 100kcal



ハーフマヨネーズ
エネルギー 50kcal



さあ、みんなで手をあらおう!!



SARAYA

© SARAYA CO., LTD.



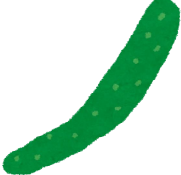


★副菜：コブサラダ

エネルギー119kcal・たんぱく質5.5 g・脂質6.8 g・炭水化物12.1 g・食塩相当量0.9 g

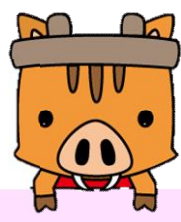
A {

材料	分量(4人分)
ハーフマヨネーズ	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
牛乳	大さじ1
レモン汁	小さじ1
酢	小さじ1
塩	小さじ1/4
にんにくチューブ	小さじ1/4
こしょう	少々
サラダチキン	1パック
サニーレタス	4枚
アボカド	200g
トマト	1個
きゅうり	1本
コーン缶	1缶

【作り方】

- 
- ① Aを混ぜ合わせる。
 - ② レタスは洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。アボカド、トマト、きゅうりは1cm角に切る。サラダチキンは食べやすい大きさに切る。
 - ③ レタスをしいたお皿に、具材を並べていく。
 - ④ ①のドレッシングをかける。

コブサラダとは??



レストランのオーナーコブさんが、厨房に余った食材を使ってサラダを作ったのが始まりだといわれています。

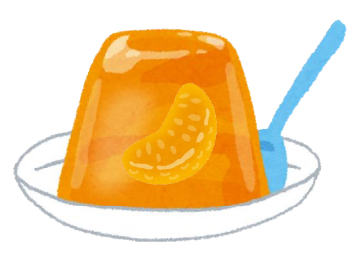
このサラダをお客さんの有名映画監督が食べ、その味を絶賛し商品化。その後、どんどん広まっていたようです。



★デザート：みかんゼリー

エネルギー85kcal・たんぱく質1.5 g・脂質0.1 g・炭水化物19.8 g・食塩相当量0 g

材料	分量(4人分)
みかんの缶詰	1缶200 g
粉ゼラチン	5 g
砂糖	大さじ2
水	150ml
みかん缶詰シロップ	200ml



【作り方】

- ① みかんの缶詰とみかんのシロップを分ける。
- ② 150mlの水にゼラチンと砂糖を入れ、弱火で溶けるまで混ぜる。
(熱すぎると固まりにくくなるので注意!)
- ③ 溶けたら火を消し、②にみかんの缶詰のシロップを入れて混ぜる。
- ④ カップに缶詰のみかんを分けて入れておく。その中に③を流し入れる。
- ⑤ ラップをして冷蔵庫で1時間30分～2時間冷やす。

合計 エネルギー499kcal・たんぱく質16.3 g・脂質17.4 g・炭水化物74.8 g・食塩相当量2.5 g

