

ひき肉のエスニックごはん



材料(4人分)		
ごはん	4人分	
合びきミンチ	180g	
おろしにんにく	小さじ1/2	
たまねぎ	100g(中1/2個)	
乾しいたけ(スライス)	4g	
ピーマン	60g(中2個)	
赤ピーマン	60g(中2個)	
コーン	20g	
にら	40g	
A	オイスターソース	大さじ1
	砂糖	大さじ1
塩・こしょう	少々	

料理の栄養価(1人分)		
エネルギー427kcal	たんぱく質13.2g	脂質9.6g
炭水化物71.8g	カルシウム19mg	ビタミンA52.0μg
ビタミンC41mg	食物繊維2.4g	食塩相当量0.6g

作り方

下ごしらえ

にんにく・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・・・みじん切りにら・・・3cmの長さに切る

乾しいたけ・・・水でもどす

- ① フライパンを熱し、ミンチ肉、にんにくを炒める。
- ② ミンチ肉に火が通ったら、たまねぎ、しいたけを入れて炒め調味料Aを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ③ ピーマン、赤ピーマン、コーン、にらを加え、さっと炒める。
- ④ ごはんの上に盛り付ける。

【一口メモ】

ピーマンは、苦手な子どもが多いため小さく切り、濃い目の味付けをすることで食べやすくなっています。

【献立例】

ひき肉のエスニックごはん 牛乳 海藻サラダ
えびとしょうがのスープ

あじのしょうが酢かけ



材料(4人分)		
あじ切り身	4切	
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	
A	酢	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1と1/2
	おろししょうが	小さじ1

料理の栄養価(1人分)		
エネルギー144kcal	たんぱく質10.1g	脂質7.3g
炭水化物7.8g	カルシウム35mg	ビタミンA4.0μg
ビタミンC0mg	食物繊維0g	食塩相当量0.5g

作り方

下ごしらえ

調味料A・・・混ぜ合わせる

- ① 調味料Aを加熱する。
- ② あじにかたくり粉をまぶし、180℃の揚げ油で揚げる。
- ③ ②に①をかける。

【一口メモ】

旬の魚を使うことで季節ごとに楽しむことができます。

①は耐熱容器に入れて電子レンジで加熱もできます。

【献立例】

ごはん 牛乳 あじのしょうが酢かけ 塩昆布和え
夏けんちん汁

かぼちゃのチーズ焼き



材料(4人分)		
鶏ミンチ	60g	
かぼちゃ	200g(中1/5個)	
なす	60g(中1本)	
たまねぎ	100g(中1/2個)	
A	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1強
	酒	小さじ1
	塩・こしょう	少々
スライスチーズ	4枚	

料理の栄養価(1人分)		
エネルギー114kcal	たんぱく質7.7g	脂質6.1g
炭水化物9.6g	カルシウム120mg	ビタミンA78μg
ビタミンC11mg	食物繊維2.1g	食塩相当量0.8g

作り方

下ごしらえ

かぼちゃ・・・1cmの角切りにし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する

なす・・・1cmのいちよう切りにし、水につけてアクを抜く

たまねぎ・・・薄切り 調味料A・・・混ぜ合わせる

- ① フライパンを熱し、ミンチ肉を炒める。
- ② ミンチ肉に火が通ったら、なす、たまねぎを入れて炒め、調味料Aを加える。
- ③ ②にかぼちゃを混ぜ合わせ、アルミカップに入れる。
- ④ ③にチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで(5分程度)焼く。

【一口メモ】

かぼちゃの代わりにじゃがいもを使うと違った味を楽しむことができます。

【献立例】

パン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き コーンサラダ
コンソメスープ

とうふヨーグルトムース



材料(4人分)		
A	絹ごし豆腐	150g
	無糖ヨーグルト	250g
	いちごジャム	小さじ4
	砂糖	大さじ4
	レモン果汁	大さじ1
	牛乳	1/4カップ
ゼラチン		5g
ジャム		適量

料理の栄養価(1人分)		
エネルギー133kcal	たんぱく質5.8g	脂質3.7g
炭水化物19.4g	カルシウム118mg	ビタミンA25μg
ビタミンC3mg	食物繊維0.4g	食塩相当量0.1g

作り方

下ごしらえ

ゼラチン・・・牛乳にゼラチンを入れてふやかす

絹ごし豆腐・・・キッチンペーパーで包み、電子レンジでしっかり加熱(500wで1分30秒程度)し水気を切る

- ① 牛乳でふやかしたゼラチンを、ラップをかけずに電子レンジ600wで30秒ほど加熱し、溶けるまでよく混ぜる。
- ② Aをミキサーにかけ、さらに①を加えて混ぜる。
- ③ 容器に入れ2時間以上冷やす。
- ④ ジャムをトッピングする。