

親子で楽しくクッキング



手作りふりかけ

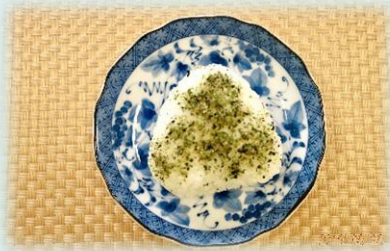
材料 (作りやすい分量)

煮干し	大さじ1
桜えび(無着色)	大さじ1
乾燥わかめ	大さじ1
ごま	大さじ1
青のり	大さじ1/2

作り方

- ① 煮干し：大きいものは頭や内臓をとる。
- ② それぞれの材料を電子レンジ(500W)で加熱し、水分をとばす。
(桜えびは30秒程度、他は1分程度)
- ③ ミキサーにすべての材料を入れ、細かく砕く。

*ふた付きの瓶などに入れて、冷蔵庫に入れれば保存が可能です。



夏野菜の肉詰め

材料 (4個分)

パプリカ(赤)	1/2個(60g)
パプリカ(黄)	1/2個(60g)
牛豚合びき肉	160g
塩	小さじ1/6
玉ねぎ	1/4個(40g)
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ1
卵	1/2個

★ソース

ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
砂糖	小さじ1
サラダ菜	4枚(12g)

作り方

- ① パプリカは輪切りにして種をとる。
- ② パン粉は牛乳にひたしておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ パプリカ以外の材料を全てボウルに入れ、混ぜる。(袋の中に入れ、もんで混ぜてもOK)
- ⑤ ④を4等分に分け、①のパプリカに詰め、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ⑥ 250℃のオーブンで約11分焼く。
- ⑦ 耐熱容器にかっこ内の調味料を入れ、電子レンジ(500W)で約10秒加熱する。
- ⑧ 皿にサラダ菜をしき、肉詰めをのせ、ソースをかける。



たっぷり野菜の 和風スープ

材料 (4人分)

ズッキーニ	1/3本(50g)
人参	1/5本(40g)
なすび	2/3本(50g)
ベーコン	2枚(18g)
オリーブ油	小さじ1
おろしにんにく	1/4かけ
コーン缶	30g
かつお・昆布だし	480ml
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

④はお鍋で炒めてもOK♪



作り方

- ① ズッキーニ・なすび：サイコロ状に切る。
にんじん：好きな型に抜く。
- ② ベーコンは細切りにする。
- ③ ボウルに①を入れ、オリーブ油とおろしにんにくを加えて和える。
- ④ アルミホイルに②、③を並べ、魚焼きグリルで焦げ目がつく程度まで焼く(約5分)。
- ⑤ だしの入った鍋に④を入れて火にかけ、煮立ったら、コーン、塩、こしょうを加えて味をととのえる。



フルーツ ヨーグルトゼリー

材料 (ミニカップ4個分)

水	20ml
粉ゼラチン	2/5袋(2g)
プレーンヨーグルト	80g
牛乳	40ml
はちみつ	16g
レモン汁	大さじ1/5
黄桃缶	固形分44g
みかん缶	1粒(固形分40g)

作り方

- ① 桃はさいころ状に切り、カップへ入れる。
- ② 耐熱容器に水を入れ600wで30秒間加熱し、粉ゼラチンを振り入れて混ぜる。
- ③ ボウルにプレーンヨーグルト、牛乳、はちみつ、レモン汁を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を入れて混ぜ、①に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④が固まったら、汁気をきったみかんをのせる。



《1人分の栄養量》

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
ごはん (手作りふりかけ)	150	2.6	0.4	2	0.3	0.2	0.0
	12	1.2	0.7	50	0.4	0.3	0.2
夏野菜の肉詰め	150	8.8	9.1	21	1.3	0.8	0.9
たっぷり野菜の 和風スープ	50	1.5	3.3	13	0.2	1.0	0.7
フルーツ ヨーグルトゼリー	45	1.4	0.8	31	0.1	0.2	0.0
合計	407	15.5	14.3	117	2.3	2.5	1.8

※手作りふりかけの栄養価は分量の1/10で計算しています。

