

子ども料理教室

開催日：平成30年 8月10日(金)

担当グループ：泉佐野地域活動栄養士会“ビーンズ”

テーマ：自分で作ろう！ ランランランチ

ほんじつ こんだて
本日の献立



☆コリコリバーグ

☆カラフルスープ

☆スティックおにぎり

☆こまつなむの蒸しケーキ

ひとり分の栄養価

こんだてめい 献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんすいかぶつ 炭水化物 (g)	しょくえんぞうとうりょう 食塩相当量 (g)
コリコリバーグ	212	11.5	11.7	13.1	0.8
カラフルスープ	90	4.5	3.4	10.7	1.0
スティックおにぎり A	128	3.0	0.8	26.2	0.1
スティックおにぎり B	132	2.7	0.6	27.9	0.2
こまつなむ 小松菜の蒸しケーキ	128	2.6	5.2	17.0	0.2
合計	690	24.3	21.7	94.9	2.3

☆コリコリバーグ

ざい 材	りょう 料	にんぶん (4人分)
あ	合いびきミンチ	200g
	たまねぎ	ちゅう 中 1/2こ
	れんこん	70g
	パン粉	おお 大さじ4
	ぎゅうにゅう 牛乳	おお 大さじ2
	たまご 卵	1/2こ
	こしょう	しょうしょう 少々
	サラダ油	こ 小さじ1
たれ		
	しょうゆ	おお 大さじ1
	みりん	おお 大さじ1
	さとう 砂糖	こ 小さじ2
	さけ 酒	こ 小さじ2
	す 酢	こ 小さじ2
つけあわせ		
	さやいんげん	ほん 8本
	ミニトマト	8こ
	サニーレタス	2~3まい 枚

つく り方
① たまねぎはみじん切りにして、電子レンジにかける。(600W 1分)
② れんこんは、半分は皮つきのまますりおろす。残りは皮をむいてあらみじん切りに切る。
③ パン粉は、牛乳を加えてふっくらとさせる。
④ 合いびきミンチ、①のたまねぎ、②のれんこん、③のパン粉、卵、こしょうを合わせてこねる。8等分して、小判型にまるめる。
⑤ フライパンにサラダ油をひき、④をならべて、ふたをして両面を焼く。たれを加えからめる。
⑥ さやいんげんはゆで、ミニトマトは洗ってヘタをとり、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
⑦ 皿にバーグをおき、つけあわせをそえる。



☆スティックおにぎり（2種）

ざい 材	りょう 料	にんぷん (4人分)
A	ごはん	280g
	サケフレーク	おお 大さじ2
	や 焼きのり	まい 1/2枚
B	ごはん	280g
	あおな 青菜のふりかけ	おお 大さじ3
	にんじん	75g
	だし汁	150ml



作り方 A

- ① たきたてのごはんにサケフレークを混ぜ、4等分にしておく。
- ② や焼きのりを好きな形に切る（型でぬく）。
- ③ ラップに②ののりをならべ、①のごはんを細長くしてのせて、かたちづくる。

作り方 B

- ① にんじんは皮をむき、3mmのうす切りにして、だし汁でゆで、好きな型でぬく。
- ② たきたてのごはんに青菜のふりかけを入れて混ぜ、4等分にしておく。
- ③ ラップに①のにんじんをならべ、②のごはんを細長くしてのせて、かたちづくる。

《青菜のふりかけの作り方》

- ① 青菜1たば(200g)は細かくきざんでおく。
- ② フライパンにごま油大さじ1を熱し、ちりめんじゃこ30gを入れカリカリにいため、きざんだ青菜がパラパラになるまでいためる。
- 最後にしょうゆ小さじ1とかつおぶし1パック、いりごま大さじ1を加える。

☆カラフルスープ

ざい 材	りょう 料	（4人分）
かぼちゃ	100g	
とうがん	120g	
オクラ	4本	
ミニトマト	4こ	
だし汁	300ml	
牛乳	300ml	
みそ	大さじ1・1/2	



つく り方
① かぼちゃはわたと種をのぞき、2 cm角に切る。とうがんは皮をむき、わたと種をのぞき、2 cm角に切る。
② オクラはさっとゆでて、冷たい水にとり、こぐち切りにする。
③ だし汁に①のかぼちゃととうがんを入れて煮る。
④ 煮えたら牛乳を入れ、煮たったらみそを入れる。
⑤ ②のオクラとミニトマトを加え、煮たつ前に火を消す。

☆小松菜の蒸しケーキ

ざい 材	りょう 料	（10こ分）
A	小松菜	100g
	卵	2こ
	サラダ油	大さじ3
	ヨーグルト	50ml
	砂糖	50g
B	レモン汁	小さじ1/2
	小麦粉	140g
	ベーキングパウダー	10g
	チョコチップ	10g

つく り方
① 小松菜はざく切りにする。
② Aをまとめてミキサーにかける。
③ Bを合わせてふるっておく。
④ ②をボウルに移し③を入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。
⑤ アルミカップに④の生地を流し入れ、上にチョコチップを散らす
⑥ 蒸し器で15分ぐらい蒸す。竹ぐしをさして何もついてこなければできあがり。