

こ りょうりきょうしつ
子ども料理教室

開催日：令和6年7月27日(土)
担当グループ：吹田地区栄養士会さんくらぶ

テーマ：「野菜バリバリ」「朝食モリモリ」

～なつやす 夏休み みんなでつくろおう 三色どんぶり～

ほんじつ こんだて
本日の献立

☆三色どんぶり

☆おみそ汁

☆豆乳プリン



ひとりぶん えいようか
ひとりの栄養価

こんだてめい 献立名	エネルギー (614kcal)	たんぱく質 (24.1g)	しじつ 脂質 (19.5g)	たんすいかぶつ 炭水化物 (80.6g)	しょくえん 食塩 そうとうりょう 相当量 (2.4g)
三色どんぶり	447	15.6	14.0	60.6	1.1
おみそ汁	75	6.3	4.1	2.5	1.3
豆乳プリン	92	2.2	1.4	17.5	0

さんしょく
☆三色どんぶり

さいりょう	にんぷん	
ツナ (缶)	2缶 (140g)	
A	おろししょうが	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	さけ	小さじ2
	さとう	小さじ2
	みず	小さじ2
たまご	4こ	
さとう	おお	大さじ1
あぶら	油	小さじ1
こまつな	ひとつ	たば
ごはん	しょう	小どんぶり4はい

つくかた
作り方
① なべにツナと A の調味料を入れ、火をつけて、はしでよく混ぜながら、炒り煮する
② 卵にさとうを加えてよくまぜ、フライパンに油をひいて熱し、卵をながし入れ、パラパラになるまで炒りつける
③ こまつなは、よく洗って2cm長さに切り、ゆでてザルにあげ、冷水につけてよくしぼる
④ どんぶりにごはんをもって①②③の具をならべる

しる
☆おみそ汁

さいりょう	にんぷん	
とうふ	1丁 (300g)	
オクラ	4本	
みず	600ml	
にぼし	16ひき	
みそ	おお	大さじ2

つくかた
作り方
① とうふは手のひらに置いてそっと切る (2cm角)
② オクラはガクとへたを切りおとし、まな板にオクラをのせ塩 (分量外) を全体にふり、手のひらで軽くおさえながら転がす 塩を水で洗いながし、5mm幅に切る
③ にぼしだしをわかし、とうふを加える ※にぼしだしの作り方
④ だし汁でといたみそを入れ、ひと煮立ちしたら②のオクラを加え、火をとめる

つくかた
※にぼしだしの作り方

- ① にぼしは頭とはらわたをとり、せぼねのところから2つにさく
- ② 水とにぼしをなべに入れ、15分くらいおく
- ③ 火をかけ、ふっとうしたらアクをとる
- ④ 火を弱めて、5分くらい煮て、にぼしをとりだす

☆とうにゅう豆乳プリン

<small>ざいりょう</small> 材料 (4人分)	<small>つくかた</small> 作り方						
<table><tr><td data-bbox="268 293 667 342"><small>とうにゅう</small>豆乳 (無調整)</td><td data-bbox="687 309 772 338">200ml</td></tr><tr><td data-bbox="268 378 667 416">マシュマロ</td><td data-bbox="722 385 772 414">60g</td></tr><tr><td data-bbox="268 450 667 495">季節のくだもの</td><td data-bbox="708 456 772 486">120g</td></tr></table>	<small>とうにゅう</small> 豆乳 (無調整)	200ml	マシュマロ	60g	季節のくだもの	120g	<p>① <small>たいねつようき</small>耐熱容器に<small>とうにゅう</small>豆乳50mlとマシュマロを入れて<small>でんし</small>電子レンジ500Wで1分加熱して、あわだて器でよく混ぜる</p> <p><small>のこ</small>残りの<small>とうにゅう</small>豆乳を加えて、さらに混ぜ合わせる</p> <p>② ガラスの器に入れて、<small>れいぞうこ</small>冷蔵庫で1～2時間ひやし固めて、<small>うえ</small>上にくだものをそえる</p>
<small>とうにゅう</small> 豆乳 (無調整)	200ml						
マシュマロ	60g						
季節のくだもの	120g						