

食改さん考案レシピ第1弾「すこやか食育教室」

瀬戸市で活躍されている食生活改善協議会（ボランティア団体）のみなさんが考えた「すこやか食育教室」のレシピです。子どもから大人まで家族みんなで作ってみましょう。短時間で手軽に作れる、おすすめレシピです。

ポイント！①主食・主菜・副菜がバランスよく食べられます。②冷めてもおいしく、作り置きに最適です。

③ナゲットは多めに作って冷凍できます。（必ず加熱してから食べてください。）ぜひお試しください。

2種類のロールサンド

（作りやすい分量 4人分）

A ポ テ ト サ ラ ダ	サンドイッチ用食パン	8枚
	じゃがいも	100g
	にんじん	30g
	コーン（缶）	20g
	ハム	4枚
B 野 菜 の ソ テ 	マヨネーズ	大さじ1
	こしょう	少々
	キャベツ	60g
	にんじん	20g
	ウインナー	4本
	サラダ油	大さじ1/2
	塩・こしょう	少々
ケチャップ	大さじ1	

<作り方>

1. Aのじゃがいもは4等分、にんじんは一口大に切り、ゆでて柔らかくなったら水気を切りつぶす。マヨネーズ・コーンを混ぜ、こしょうで味をととのえる。

2. ラップの上にパンを置きハムと1を乗せ巻く。ラップの両端をひねって留める。

3. Bのキャベツ・にんじんは千切りにする。フライパンに油を熱しウインナーを炒める。ウインナーを取り出し、同じフライパンでキャベツ・にんじんを炒め、しんなりしたら塩こしょうで味をととのえる。

4. パンにケチャップをうすく塗りラップの上に置く。炒めたキャベツ・にんじんを広げて、ウインナーを置き巻く。ラップの両端をひねって留める。



栄養価（1人分）

エネルギー	269kcal
たんぱく質	9.1g
塩分相当量	1.5g
野菜	57g

揚げないチキンナゲット

（作りやすい分量 4人分）

A	鶏ひき肉	300g
	溶き卵	1/2個
	薄力粉	大さじ3
	マヨネーズ	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/3
油	適量	
レタス	4枚	
ミニトマト	12個	

<作り方>

1. ボウルに鶏ひき肉を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。Aを加えてさらによく混ぜる。

2. フライパンに1~2cm高さの油を入れて熱し、1を小判型に平らにし揚げ焼する。片面に焼き色がついたら、裏返してさらに揚げ焼きにする。

3. レタスとミニトマトを洗い、ナゲットと共に盛り付ける。

4. お好みでソースの材料をそれぞれ混ぜ合わせ、ナゲットに添える。



<ケチャップソース>

トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1/2

<ハニーマスタードソース>

粒マスタード	大さじ1/2
はちみつ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2

栄養価（1人分）

エネルギー	338kcal
たんぱく質	15.0g
塩分相当量	1.2g
野菜	50g