



★そぼろサラダ丼★

材 料	1人分	目安量	人分
ごはん	150g	茶碗1杯	
豚ももひき肉	50g		
A	しょうゆ	3cc	大さじ1/3
	白みそ	3g	大さじ1/3
	砂糖	1g	小さじ2/3
青ピーマン	20g	1/2個	
コーン	10g		
レタス	30g	中サイズ1枚	
ミニトマト	50g	4個	
プロセスチーズ	9g	1/2枚	
B	ヨーグルト(無糖)	20g	大さじ1
	白みそ	9g	大さじ1/2
	砂糖	2g	小さじ2/3

<作り方>

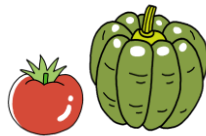
- ① テフロンなべに、ひき肉とAの調味料を入れ、菜ばし3~4本でかき混ぜながら中火で炒める。
- ② 肉に火が通ったら皿に取り出す。
- ③ ピーマンは縦半分に切ったあとヘタと種を除き、横向きにしてスライスする。
- ④ レタスはさっと洗い、一口大にちぎる。
- ⑤ ミニトマトはヘタを取り、水洗いし、4等分に切る。
- ⑥ コーンはザルにあけて水分を切る。
- ⑦ Bの材料(ヨーグルト、白みそ、砂糖)を混ぜ合わせソースをつくる。
- ⑧ どんぶりにご飯を盛り、ちぎったチーズ、そぼろをのせる。
- ⑨ さらにレタス、コーン、ピーマン、トマトの順にのせる。
- ⑩ ⑦のソースをかける。

【ポイント】

野菜がたっぷり食べられます。ピーマンが苦手なお子様も魔法のソースでおいしく食べられます。



献立名	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	塩分(g)
★そぼろサラダ丼	427	20.2	5.4	2.9	1.5
★ねばねばスープ	11	1	0.1	1.5	0.7
★さつまいものトリュフ風	102	0.9	0.7	1.9	0.1
合計	540	22.1	6.2	6.3	2.3



◇2022年度 すこやか食育教室メニュー◇



★ねばねばスープ★

材料	1人分	目安量	人分
オクラ	20g	中2本	
しめじ (好みのキノコ)	10g		
焼きのり	0.5g	1/6枚	
水	15cc		
鶏ガラスープ	1.3g	小さじ1/2	

<作り方>

- ① なべに水と鶏ガラを入れスープを作る。
- ② オクラは水で洗った後、輪切りにする。
- ③ しめじは石づきを落とし、大きいものは手でさく。
- ④ ①のスープに②のオクラと③のしめじを入れ、中火で加熱し、やわらかくなったら、ちぎったのりを入れる。

【ポイント】

冷めてもおいしいスープです。トロみがありのどごしが良いです。1つの鍋でかんたんにできます。



★さつまいものトリュフ風★

材料	1人分	目安量	人分
さつまいも	60g		
さとう 砂糖	3g		
ぎゅうにゅう 牛乳	5cc		
じゆん 純ココア	1g	適量	

<作り方>

- ① さつまいもはピーラーで皮をむき、1cmの輪切りにする。
- ② 水につけ5分程あくぬきをする。
- ③ 真空パック(加熱用)にさつまいもを入れレンジで加熱する。
- ④ やけどに気をつけてレンジから取出す。
- ⑤ 真空パックに入れたまま、芋をつぶす。
- ⑥ ⑤に砂糖と牛乳を加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ⑦ 直径2cmの団子にする。
- ⑧ ココアを入れた袋に⑦の団子を入れ、まぶす。

【ポイント】

野菜をつかったヘルシーおやつ。火を使わないで、おやつができます。

※電子レンジで加熱した後は、大変熱くなっていますので、やけどに注意しましょう。

※電子レンジにイモを入れる時は、真空パックを少し開けた状態にしましょう。

※電子レンジの時間の目安は600Wで5分です。つまようじがスッとささる程度です。