



【 すくすくファミリー教室 おやこクッキング 】

R6年8月20日 9:45～ 保健センター調理室
食生活改善推進協議会 石薬師・鈴峰地区担当

とうもろこしごはん (5人分)

米	2合 (300g)
ホールコーン缶詰	1缶 (190g※)
塩	小 $\frac{1}{2}$ (3g)
酒	大2 (30ml)
水 (缶の汁を合わせて)	420ml

※コーン120gと缶汁を合わせた全体量

1. 米を洗ってザルにあげ、水気を切る。
2. 洗った米にコーン缶の汁と酒を加え、炊飯器の2合の目盛りまで水を入れ、30分浸水させる。
3. 塩を入れてよく混ぜ、コーンを上に乗せて炊飯する。
4. 炊き上がったら、全体を底からさっくりと混ぜる。

1人分栄養量 【 エネルギー 231kcal 塩分 0.7g 】

具だくさんつくね (5人分)

鶏むね肉	300g	
木綿豆腐	150g	
芽ひじき	3g	
にんじん	20g	
たまねぎ	30g	
冷凍えだまめ	30g	
A	おろししょうが	少々
	塩	1g
	片栗粉	大2
B	みりん	大さじ3
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ3
	さとう	小さじ2
	片栗粉	小さじ2
	水	大さじ2

1. 鶏むね肉を一口大にカットして、フードプロセッサーで挽く。
2. 木綿豆腐は、水で洗ってザルにあげ水気をきる。
3. 芽ひじきは水でもどし(10分位)、ザルにあげ水気をよく絞る。
4. フードプロセッサーに、切ったにんじんを入れて回し、次にたまねぎも入れ更に回してみじん切りにする。えだまめは、さやから出して、半分に割る。
5. 厚手ビニール袋に鶏ひき肉とAを入れてもみ、混ぜたら、②を入れてもみ、③④を入れてさらにもむ。
6. ⑤の袋の片端を切り、クッキングシートの上に一口大に絞り出し、スプーンで形を整える。 ※1人4個が目安です
7. クッキングシートごとフライパンにのせ、蓋をして中火で約5分焼いて裏返し、さらに弱火で約5分蒸し焼きにする。
※ 個数が多いので、2回に分けて焼くとよい。
8. 空のフライパンにBを入れて中火で温め、とろみが出てきたら焼いたつくねを入れて煮からめる。
※ レタスやミニトマト(分量外)を添え、盛りつけを工夫する。

1人分栄養量 【 エネルギー 160kcal 塩分 1.3g 】

トマト入りかき玉スープ (5人分)

ミニトマト	5個	
オクラ	2本	
水	800ml	
鶏がらスープの素	大1 $\frac{2}{3}$ (12.5g)	
卵	2個	
[片栗粉	小さじ2
	水	20ml

1. ミニトマトを4等分に切り、オクラは小口切りにする。
2. 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかけ、沸騰したらトマトを加え、ひと煮立ちさせる。
3. 水溶き片栗粉を入れた溶き卵を回し入れ、卵がふわっと浮いてきたら、大きくかき混ぜオクラを散らす。

1人分栄養量 【 エネルギー 44kcal 塩分 1.1g 】

バナナ豆乳プリン (5人分)

バナナ	250g
無調整豆乳	200ml
キウイ	1個
みかん缶	6粒・シロップ
※ミント	適宜

1. キウイの皮をむき、飾り用に6等分に切っておく。
2. バナナは皮をむいて、1cmの輪切りにし耐熱容器に入れ、フタをして電子レンジ600Wで、約3分加熱する。
※バナナ全体に熱が通り、果汁が出ている状態になる。
3. ミキサーにバナナと豆乳を入れてスイッチONし、なめらかになったら器に注ぎ入れ、6つに分ける。
4. 器ごとバットにならべて、冷蔵庫で冷やす。(50分以上)
5. 食べる直前にキウイやみかんをトッピングする。
※好みでミントの葉を飾ってもよい。

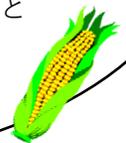
1人分栄養量 【 エネルギー 72kcal 塩分 0.0g 】

⇒ ⇒ うらに続く

【 盛りつけ方の例 】



生のとうもろこしが手に入ったら、ひと手間かけた「とうもろこしごはん」にチャレンジ！ とうもろこしの実を切り落とすのがちょっと大変ですが、芯を捨てずに一緒に炊き込むことで、甘みを逃すことなく楽しめます。一度お試しあれ！！



とうもろこしごはん (5人分)

米	2合 (300g)
水	450ml
とうもろこし	1本
塩	小 $\frac{1}{2}$ (3g)

1. とうもろこしの皮をむいて根元を切り落とし、実を切り落とす。
2. 洗った米に水、塩を入れて混ぜ、とうもろこしの実と芯を上広げて、30分浸水させてから炊飯する。
3. 炊き上がったら、芯を取り出し底からさっくりと混ぜる。

1人分栄養量 【エネルギー 234kcal 塩分 0.6g】

MEMO



A large dashed-line rectangular box for taking notes.