

【 すくすくファミリー教室 ～おやつ&ごはんコース～ 】

令和 5年 7月 25日(火)10:00～
 鈴鹿市保健センター すこやかホール

『 ミックスピラフ 』 … 炊飯器で簡単にできる♪冷凍していつでも食べられる♪

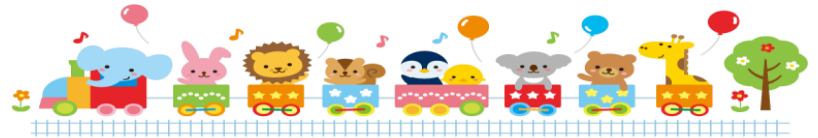


材 料	大人+幼児1人分
米	1合
鶏がらスープの素	小さじ1
ツナ缶	小1缶
にんじん *	30g
グリーンピース *	30g
コーン	30g
酒	小さじ1
* 冷凍ミックスベジタブルでも良い	1カップ

【作り方】

- ① 米は洗い ざるに上げて30分位おく
- ② にんじんは5mmぐらいで角切りにする
- ③ 炊飯器に米を入れ、通常の水の量を入れる
- ④ ③にスープの素、にんじん、グリーンピース、コーン、酒、ツナ缶(少し油を切って)汁ごと入れる
- ⑤ 全体を軽く混ぜた後に炊飯器で炊き、出来上がり

1人分 【 エネルギー 63kcal カルシウム 60mg 】



『 野菜入りハンバーグ 』 … 野菜がたっぷりとれる♪アレンジができる♪ 作り置きができる♪

材 料	4人分
合い挽きミンチ	300g
レンコン	50g
にんじん	50g
玉ねぎ	50g
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ	少々

【作り方】

- ① レンコン、にんじん、玉ねぎをすりおろす
- ② ボールにミンチを入れ、塩、こしょう、ナツメグを入れ、粘りが出るまで手でこねる
- ③ 粘りが出たら①を混ぜ合わせる
- ④ 小判型に成形し(8～10個)、中央を少しくぼませる
- ⑤ フライパンに④を入れ、弱火で加熱する(油は必要なし)
- ⑥ 焼き色がついたらひっくり返し、ふたをして弱火で蒸し焼きにする
- ⑦ ⑥に竹串を刺して、肉汁が透明になれば出来上がり

1人分 【 エネルギー 183kcal カルシウム 13mg 】



『 コーンスープ 』 … 豆腐が入るので、あっさりして飲みやすい♪冷めてもおいしい♪食欲がなくても栄養が取れる♪

材 料	4人分
クリームコーン缶	300ml
絹ごし豆腐	80g
水	300cc
コンソメ	1個(小さじ1)
パセリのみじん切り	少々

【作り方】

- ① 鍋に水とコンソメを入れ、火にかけて溶かす
- ② ①にコーン缶と絹ごし豆腐(手でつぶす)を混ぜ合わせて温める
(中火で沸騰直前まで)
- ③ 器に盛り、パセリを散らして出来上がり

1人分 【 エネルギー 84kcal カルシウム 11.9mg 】



『 アーモンドミルクプリン 』 … 手軽に作れるデザート♪

材 料	4人分
アーモンドミルク (砂糖不使用)	200ml
水	50cc
粉ゼラチン	5g
砂糖	大さじ3
みかんの缶詰 (お好みのフルーツでもよい)	適宜
みかんの缶詰シロップ	100cc

【作り方】

- ① 耐熱器に粉ゼラチン、水、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる
- ② 電子レンジ(500w)30秒加熱する
- ③ アーモンドミルク、みかんシロップを①と混ぜ合わせ、茶こしでこす
- ④ 器に入れて冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める
- ⑤ 食べる直前にミカンをトッピングして出来上がり

1人分 【 エネルギー 63kcal カルシウム 60mg 】

