

平成28年度

第6回 親子食育実践教室

平成28年 7月28日(木)・29日(金)

会場 公益財団法人 山口県学校給食会

チャレンジ!! 簡単・パワーアップ朝ごはん作り



本日のメニュー



<主食>

元気やき



<主菜>

厚焼きたまご

<副菜>

かぼちゃのサラダ

<汁物>

夏野菜のみそスープ

<デザート>

ぷるるんめだまやき



☆ 元 気 や き ☆

県産品	材 料 (4人分)	分量 (正味量)	作 り 方
○	ごはん	600g	①ごはんをラップでくるんで、 ^{まる} 丸くうすくのばす。 ②フライパンに油をひいて熱し、①のごはんを入れ ^{りょうめんや} 両面焼く。 ③②の上にチーズ、ちりめん、ねぎをトッピングし ^{うえ} て、ふたをしてこんがり焼きあげる。 ④お皿にもる。
	ちりめん	16g	
	小ねぎ (小口切り)	4本	
	とろけるチーズ	40g	
	サラダ油 ^{あぶら}	小さじ1	

栄 養 価 (1人分)					
エネルギー	265 kcal	マグネシウム	20 mg	ビタミンB2	0.01 mg
たんぱく質	7.8 g	鉄	0.5 mg	ビタミンC	1 mg
脂質	4 g	亜鉛	0.9 mg	食物繊維	0.4 g
炭水化物	47 g	レチノール当量	15 μg	食塩	0.4 g
カルシウム	101 mg	ビタミンB1	0.06 mg		



☆ 厚 焼 き た ま ご ☆

県産品	材 料 (4人分)	分量 (正味量)	作 り 方
○	たまご ^{たまご} 卵	4個	①ボウルに卵を割り、調味料を混ぜ合わせる。 ②フライパンに油をひいて熱し、卵を流し入れくる ^ま くる巻いて卵焼きをつくる。 ③切り分ける。
	砂糖 ^{さとう}	小さじ1強 ^{きょう}	
	塩 ^{しお}	小さじ1/5	
	サラダ油 ^{あぶら}	小さじ1	

栄 養 価 (1人分)					
エネルギー	85 kcal	マグネシウム	6 mg	ビタミンB2	0.22 mg
たんぱく質	6.2 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	0 mg
脂質	5.7 g	亜鉛	0.7 mg	食物繊維	0 g
炭水化物	1.2 g	レチノール当量	75 μg	食塩	0.4 g
カルシウム	26 mg	ビタミンB1	0.03 mg		



朝ごはんを食べるといいことがいっぱい

朝ごはんを食べると

- ①脳にエネルギーが補給されます。
 - ②体が目覚め体温が上昇します。
 - ③胃腸などの内臓が動き始め、排便を促します。
- そして、集中力も出るので、成績もよくなります。





☆ かぼちゃのサラダ ☆

県産品	材 料 (4人分)	分量 (正味量)	作 り 方
○	かぼちゃ (角切り)	160 g	①かぼちゃはワタをとり、3～4cm角に切って電子レンジで柔らかくなるまで加熱する(2分程度) ②ミックスベジタブル、たまねぎはさっと熱湯にくぐらせる。 ③ごまはすり鉢でする。 ④ボウルに①のかぼちゃを入れて熱いうちにフォークでつぶし、ミックスベジタブルと④のごま、調味料を混ぜ合わせる。
	ミックスベジタブル	40 g	
○	たまねぎ (うす切り)	20 g	
	しろごま	8 g	
	しお塩	小さじ1/5	
	こしょう	少々	
	プチトマト	4個	

栄 養 価 (1人分)					
エネルギー	63 kcal	マグネシウム	22 mg	ビタミンB2	0.06 mg
たんぱく質	1.8 g	鉄	0.6 mg	ビタミンC	24 mg
脂質	1.3 g	亜鉛	0.3 mg	食物繊維	2.5 g
炭水化物	12 g	レチノール当量	182 μg	食塩	0.3 g
カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.07 mg		

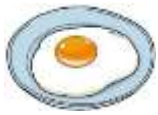


☆ 夏野菜のみそスープ ☆

県産品	材 料 (4人分)	分量 (正味量)	作 り 方
	ベーコン (短冊)	30 g	①野菜は洗って切る。 ②煮干しでだしをとる。 ③野菜とベーコンを②に入れて煮る。 ④野菜が煮えたらみそをとき、オクラを入れる。  *だしのとり方* ・煮干しの頭とはらわたをとり、分量の水に30分つける。 ・中火にかけ沸騰直前に弱火にし、あくをとりながら10分煮出す。
○	とうがん (角切り)	180 g	
○	にんじん (千切り)	40 g	
	しめじ (子房に分ける)	20 g	
○	オクラ (小口切り)	20 g	
	しろみそ	50 g	
○	煮干し	12 g	
	みず水	600 g	

栄 養 価 (1人分)					
エネルギー	74 kcal	マグネシウム	13 mg	ビタミンB2	0.03 mg
たんぱく質	2.8 g	鉄	0.5 mg	ビタミンC	22 mg
脂質	3.5 g	亜鉛	0.2 mg	食物繊維	2.1 g
炭水化物	8.1 g	レチノール当量	79 μg	食塩	0.96 g
カルシウム	27 mg	ビタミンB1	0.07 mg		





☆ ぷ る る ん め だ ま や き ☆

県産品	材 料 (4人分)	分量 (正味量)	作 り 方
	おうとう かん 黄桃缶ハーフ	こ 4個	①鍋に水と粉寒天を入れてかき混ぜながら火にかけ 沸騰したら火を弱めて、さらに2分ほどかき混ぜ 煮とかす。 ②砂糖を入れてとかし、火を止める。 ③人肌 (30~40℃) にあたためた牛乳を加えて 混ぜる。 ④あら熱をとって、黄桃をのせたマドレーヌカップ に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
○	ぎゅうにゅう 牛乳	120g	
	さとう 砂糖	20g	
	こなかんてん 粉寒天	1.6g	
	みず 水	80g	
	マドレーヌカップ	まい 4枚	

栄 養 価 (1人分)					
エネルギー	72 kcal	マグネシウム	6 mg	ビタミンB2	0.05 mg
たんぱく質	1.2 g	鉄	0.1 mg	ビタミンC	0 mg
脂質	1.3 g	亜鉛	0.1 mg	食物繊維	0.6 g
炭水化物	14 g	レチノール当量	29 μg	食塩	0.03 g
カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.01 mg		



Memo

