

平成29年度

第7回 親子食育実践教室

朝から元気100%！ パワーアップ朝ごはんをつくろう

平成29年度 7月26日（水）・27日（木）



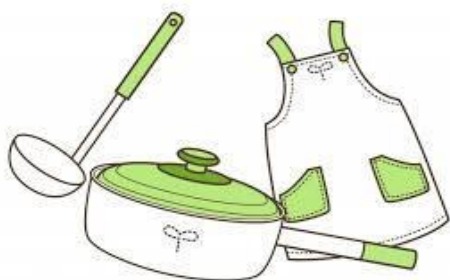
本日のメニュー

<和食>

おにぎりサンド
五色やき
わかピーあえ
もずくと麦のスープ
ぷるるんめだまやき

<洋食>

きなこトースト
はんぺんバーグ
ひじきサラダ
もずくと麦のスープ
ぷるるんめだまやき



☆ おにぎりサンド ☆

県産品	材 料 (4人分)	分量 (正味量)	作 り 方
○	こめ 米	2.5合 (400g)	①バットにラップをひき、のりを1枚おいて、ごはん1/2を平らに引きつめる。 ②①にゆかりを均等にふり、1/2のごはんを平らにのせて、のりを1枚おく。 ③②にラップをかぶせ、もう一つのバットをのせて上から押さえる。 ④取り出して、好きな大きさに切る。
	おおばん 大判のり	2枚	
	ゆかり	10g	

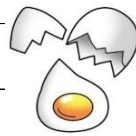


栄 養 価 (1人分)					
エネルギー	364 kcal	マグネシウム	96 mg	ビタミンB2	0.19 mg
たんぱく質	7.0 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	11 mg
脂質	1.0 g	亜鉛	5.1 mg	食物繊維	3.6 g
炭水化物	78.8 g	レチノール当量	121 μg	食塩	0.1 g
カルシウム	32 mg	ビタミンB1	0.32 mg		



☆ 五色やき ☆

県産品	材 料 (4人分)	分量 (正味量)	作 り 方
○	たまご 卵	4個	①ボウルに卵を割り、ひじき煮を混ぜ合わせる。 ②フライパンに油を熱し、卵を流し入れくるくる巻いて卵焼きをつくる。 ③切り分ける。
	ひじき煮	おお 大さじ3	
	サラダ油	こ 小さじ1	



栄 養 価 (1人分)					
エネルギー	126 kcal	マグネシウム	23 mg	ビタミンB2	0.28 mg
たんぱく質	8.7 g	鉄	2 mg	ビタミンC	0 mg
脂質	8.6 g	亜鉛	0.9 mg	食物繊維	1.1 g
炭水化物	2.7 g	レチノール当量	116 μg	食塩	0.6 g
カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.06 mg		



☆ わかピーあえ ☆

県産品	材 料 (4人分)	分量 (正味量)	作 り 方
○	ピーマン	ちゅうこ 中2個	①ピーマンを縦に割り、種を取り除いて、5mm幅に切る。 ②ピーマンをさっとゆでて、流水でさます。 ③ピーマンの水気を切り、しそわかめと混ぜ合わせる。
	しそわかめ	こ 小さじ1	



栄 養 価 (1人分)					
エネルギー	12 kcal	マグネシウム	1 mg	ビタミンB2	0 mg
たんぱく質	0.2 g	鉄	0 mg	ビタミンC	8 mg
脂質	0.1 g	亜鉛	0 mg	食物繊維	0.2 g
炭水化物	0.9 g	レチノール当量	3 μg	食塩	0 g
カルシウム	7 mg	ビタミンB1	0 mg		



☆ きなこトースト ☆

県産品	材 料 (4人分)	分量 (正味量)	作 り 方
	しよく 食パン (6枚切り)	まい 2枚	①食パンを4等分に切る。 ②豆乳ときなこ、さとうを混ぜ合わせ、バットに入れ、パンを浸す。 ③フライパンに油を熱し、パンを入れて焼く。
	とうにゅう 豆乳	120g	
	きなこ	こ 小さじ4	
	さとう	おお 大さじ2	
	サラダ油	てきりょう 適量	



栄 養 価 (1人分)

エネルギー	121 kcal	マグネシウム	17 mg	ビタミンB2	0.02 mg
たんぱく質	4.5 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	0 mg
脂質	3.4 g	亜鉛	0.4 mg	食物繊維	1.1 g
炭水化物	19 g	レチノール当量	0 μg	食塩	0.4 g
カルシウム	23 mg	ビタミンB1	0.06 mg		



☆ はんぺんバーグ ☆

県産品	材 料 (4人分)	分量 (正味量)	作 り 方
	はんぺん	まい 2枚	①ハムとチーズは角切りにする。 ②ビニール袋にはんぺんを入れ、よくもみつぶす。 ③②にハムとチーズ、えだまめ、コーンを加えよく混ぜ袋から出して、小判形に丸める。 ④サラダ油をひいて熱したフライパンで焼き、好みでケチャップを添える。
	ハム	まい 2枚	
	スライスチーズ	まい 2枚	
	むきえだまめ	40g	
	コーン缶	20g	
	サラダ油	こ 小さじ1	
	ケチャップ	こ 小さじ2	



栄 養 価 (1人分)

エネルギー	132 kcal	マグネシウム	18 mg	ビタミンB2	0.07 mg
たんぱく質	10 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	7 mg
脂質	5.9 g	亜鉛	0.6 mg	食物繊維	0.7 g
炭水化物	9.1 g	レチノール当量	30 μg	食塩	1.4 g
カルシウム	78 mg	ビタミンB1	0.09 mg		



☆ ひじきサラダ ☆


県産品	材 料 (4人分)	分量 (正味量)	作 り 方
	ひじき煮	おお 大さじ3弱	①きゅうりをせんぎに干切りにして、さっとゆで、流水でさます。水気を切る。 ②ひじき煮、きゅうり、マヨネーズを混ぜ合わせる。
○	きゅうり	300g	
	マヨネーズ	おお 大さじ1.5	

栄 養 価 (1人分)

エネルギー	79 kcal	マグネシウム	28 mg	ビタミンB2	0.05 mg
たんぱく質	2.2 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	11 mg
脂質	6 g	亜鉛	0.3 mg	食物繊維	1.9 g
炭水化物	5 g	レチノール当量	48 μg	食塩	0.5 g
カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.04 mg		



☆ 麦ともずくのスープ ☆

県産品	材 料 (4人分)	分量 (正味量)	作 り 方
	ベーコン	25 g	①ベーコン、キャベツ、にんじんは、 <small>たんざく き</small> 短冊に切る。 もずくは食べやすい長さ <small>なが き</small> に切る。 ②鍋におゆを沸かし、ベーコン、押し麦、にんじんを入れて煮る。 ③にんじんがやわらかくなったら、もずく、キャベツ、コーンを入れる。 ④ふっとうしたら、コンソメ、 <small>しお</small> 塩、 <small>あじ</small> しょうゆで味をつける。
	押し麦	20 g	
	もずく	30 g	
	キャベツ	180 g	
	にんじん	30 g	
	コーン (冷凍)	60 g	
	コンソメ (固形)	1個	
	塩	適量	
	しょうゆ	適量	
	水	600 g	

栄 養 価 (1人分)					
エネルギー	68 kcal	マグネシウム	10 mg	ビタミンB2	0.03 mg
たんぱく質	2 g	鉄	0.3 mg	ビタミンC	11 mg
脂質	2.6 g	亜鉛	0.4 mg	食物繊維	1.7 g
炭水化物	9.7 g	レチノール当量	49 μg	食塩	1.1 g
カルシウム	14 mg	ビタミンB1	0.05 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
	アプリコット ハーフ	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る。沸騰したら、火を弱めて、さらに2分ほどかき混ぜ、煮溶かす。 ②さとうを入れてとかし、火を止める。 ③カルピスを入れてまぜる。 ④荒熱をとり、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。
	カルピス	140ml	
	水	100ml	
	さとう	5 g	
	粉寒天	2 g	
	マドレーヌカップ	4個	

栄 養 価 (1人分)					
エネルギー	62 kcal	マグネシウム	5 mg	ビタミンB2	0.02 mg
たんぱく質	0.6 g	鉄	0.1 mg	ビタミンC	1 mg
脂質	0.2 g	亜鉛	0.2 mg	食物繊維	0.3 g
炭水化物	15 g	レチノール当量	18 μg	食塩	0 g
カルシウム	22 mg	ビタミンB1	0.01 mg		



☆ ひじき煮 ☆

県産品	材 料 (2班分)	分量 (正味量)	作 り 方
	ひじき	20 g	①ひじきを水でもどす。 ②にんじんを短冊に切る。 ③鍋に油を熱し、にんじん、ひじきを炒める。 ④③にだし汁、さとう、しょうゆを入れて煮る。 ⑤ゆで大豆を加えて、煮含める。
	ゆで大豆	90 g	
	にんじん	45 g	
	油	大さじ1	
	だし汁 (かつおだし)	90ml	
	さとう	大さじ1	
	しょうゆ	大さじ2	

