

親子クッキング

お子様ランチで栄養バランスを整えよう！
夏野菜の肉巻きに挑戦

2016.8.23 保健予防課



※材料は全て2人分です。

主菜 夏野菜の肉巻き

- 豚薄切り肉 120g
 - しょうゆ 小さじ1弱
 - みりん 小さじ1弱
- オクラ 2本 (16g)
- なす 1/4本 (20g)
- パプリカ (赤、黄) 合計 10g
- 片栗粉 小さじ2
- 油 小さじ1
- 《合わせ調味料》
 - オイスターソース 小さじ1弱
 - しょうゆ 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - 酒 小さじ1

- ① しょうゆとみりんで豚肉に下味をつける。
- ② オクラを茹でて、へたを除く。
- ③ なすとパプリカは細長く切る。
- ④ 豚肉で1つはオクラ、もう1つは、なすとパプリカを巻き、片栗粉をつける。
- ⑤ 中火でフライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして加熱する。巻き終わりが固まったら、転がしながら全体に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ フライパンの余分な油を除き、合わせ調味料を加えて絡める。

副菜 すいおろしきゅうりの中華スープ

- 鶏ささみ 40g
- きゅうり 1/2本 (50g)
- もやし 60g
- しいたけ 2個 (20g)
- コーン (缶) 20g
- 水 300ml
- 塩、こしょう 少々

- ① きゅうりはすりおろし、しいたけは5mm程度の厚さに切る。
- ② 水を入れた鍋を火にかけ、沸騰したら鶏ささみを入れ、火が通るまで弱火で加熱する。
- ③ 鶏ささみを取り出し、手で裂く (茹で汁は捨てない)。
- ④ 茹で汁を再び火にかけ、沸騰したら③ともやし、しいたけを加える。
- ⑤ 再び沸騰したら、きゅうりとコーンを加え、塩とこしょうで調味する。

副菜 トマトとサニーレタスの中華風サラダ

- トマト 1/2 個 (80g)
- サニーレタス 葉 1 枚 (30g)
- 《ドレッシング》
- 酢 小さじ 2
- しょうゆ 小さじ 1
- ごま油 小さじ 1
- いりごま 小さじ 1 と 1/2

杏仁豆腐

- みかん缶 40g
- パイン缶 40g
- 《牛乳かん》
- 寒天 1.4g
- 水 大さじ 4
- 牛乳 80ml
- 砂糖 小さじ 2
- アーモンドエッセンス 少々
- 《シロップ》
- 水 大さじ 2
- 砂糖 小さじ 4
- レモン果汁 小さじ 1

- ① トマトはくし切りにし、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② ①を盛りつけ、ドレッシングを上からかける。

- ① 牛乳かんを作る。鍋に寒天と水、砂糖を入れて火にかけ、沸騰してから約 1 分間加熱し、しっかりと溶かす。牛乳を加えて、沸騰直前まで加熱し、火からおろす。アーモンドエッセンスを加えて、人肌の温度まで冷ます。
- ② ①を器に流して、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ シロップを作る。鍋に水と砂糖を入れ、火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、レモン汁を加えて冷ます。
- ④ 牛乳かんが固まったら、ひし形に切り、シロップを静かに流し入れ、果物缶を飾る。

今日のメニュー

- ごはん
- 夏野菜の肉巻き
- すりおろしきゅうりの中華スープ
- トマトとサニーレタスの中華風サラダ
- 杏仁豆腐

【1 人分の栄養成分量】

- エネルギー 613kcal
- たんぱく質 24.2g
- 脂質 16.2g
- 炭水化物 89.1g
- 食塩相当量 2.5g