

主食・主菜

失敗しない！オムライス

●材料 (4人分)

米	1.5 合
玉ねぎ	80g
鶏むね肉	120g
バター	10g
★ 黄パプリカ	1/2 個? (60g)
★ ぶなしめじ	50g
★ トマトケチャップ	大さじ6 (90g)
卵	8 個
油	適量
飾り用ケチャップ	適量



キッチンペーパーとクッキングシートがポイント♪

●作り方

<チキンライス>

- ①米は研いで、水やや少なめに炊く。
- ②玉ねぎはみじん切り、パプリカは角切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、ほぐす。鶏肉はこま切りにする。
- ③フライパンにバターを熱し、鶏肉を入れて炒める。表面の色が白くなってきたら、玉ねぎを加え、2分程したら★を加えて炒める。
- ④野菜に火が通ったら、火を止める。炊けたご飯を加えて、切るようにして混ぜる。
- ⑤人数分に分け、茶碗に入れておく。(写真1)

<たまご> → 1人ずつ作ります

- ①卵を溶きほぐす。
- ②フライパンに油をひき※、①の卵を加えて弱火にかける。
※キッチンペーパーなどを使い、まんべんなく。
- ③表面の卵が固まってきたら、火を止める。チキンライスを卵の半分に寄せてのせる。(写真2)
- ④フライ返しを使って、卵を軽く押さえてライスとなじませる。(写真3)
- ⑤フライパンの奥側に卵ごと寄せる。(写真4)
- ⑥片方の手で皿の底をおさえ、もう片方の手はフライパンを持って一気にひっくり返す。
フライパンの持ち方にコツがあります！(写真5)
- ⑦キッチンペーパーとクッキングシートを使って上からおさえ、きれいに形作る。(写真6)

副菜

かぼちゃとブロッコリーのサラダ

●材料 (4人分)

かぼちゃ	120g
ブロッコリー	120g
きゅうり	1本 (40g)
ベーコン	2枚 (20g)
マヨネーズ	大さじ1 (12g)
♥ カレー粉	小さじ1/4 (0.5g)
めんつゆ (3倍希釈)	小さじ2 (12g)
ミニトマト	4個



お野菜がもりもり食べられる♪秘密のドレッシング！

●作り方

- ①かぼちゃは皮ごと1.5cmの角切り、ブロッコリーは小房に分けて切り、沸騰した湯で茹でる。ザルにあげて水を切っておく。
- ②きゅうりは4つ割にして、7mm幅に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ③ベーコンは細めの短冊切りにし、フライパンで焼き目をつける。
- ④ボウルに♥の材料を入れて合わせ、①②③を加えて底面からよく混ぜ合わせる。
- ⑤器によそい、ミニトマトを上飾る。

写真1



写真2



写真3



写真4



写真5



写真6



汁物

にんじんポタージュ

●材料 (4人分)

にんじん	300g
たまねぎ	120g
固形コンソメ	1個(4g)
水	200ml
砂糖	小さじ1弱(2g)
牛乳	200ml



にんじんが苦手でも食べられちゃう!?

●作り方

- ①にんじん、玉ねぎは薄切りにする。にんじん、玉ねぎは耐熱容器に入れラップをかけ、600wのレンジで柔らかくなるまで5分ほど加熱する。
- ②鍋ににんじん、水、コンソメ、砂糖を加えて煮る。人参が柔らかくなったら、焦げないように混ぜながら加熱し、煮詰める。(水分を飛ばす)
- ③粗熱がとれたら②と牛乳を合わせ、ミキサーにかける。

デザート

火を使わないバナナプリン

●材料 (4人分)

バナナ	200g
牛乳	200ml
レモン汁	小さじ1
バナナ	100g
飾り用	
ホイップクリーム	適量
チョコソース	適量



果物の「ペクチン」の力で固まる! 熟れた柿でも作れます。

●作り方

- ①バナナはひと口大に切り、耐熱容器に入れる。600Wのレンジで2分程加熱する。
- ②①と牛乳、レモン汁をミキサーにかけて滑らかにする。
- ③プリンカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④飾り用のバナナを斜め切りにする。ホイップクリーム、チョコソースとともに③に飾る。

夏休み 親子の料理教室



★今日のメニュー★

主食・主菜	失敗しない! オムライス
副菜	かぼちゃのサラダ
汁物	にんじんポタージュ
デザート	火を使わないバナナプリン

主催：神川町食生活改善推進員協議会

事務局：神川町保健センター

1人分	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	野菜量 (g)
オムライス	470	24.4	13.6	67	1.5	45
かぼちゃのサラダ	66	3.2	3.1	25	0.5	90
にんじんポタージュ	82	2.7	2.1	85	0.6	115
バナナプリン	120	2.6	4.1	62	0.1	0
合計	738	32.9	22.9	239	2.7	250
一日の必要量 6年生男児	2500	60~80	50~80	1000	8未満	350
6年生女児	2300	55~75	45~75	800	7未満	350