

おやこの食育教室 レシピ



【本日のこんだて】

- *コーンシューマイ
- *やさいとベーコンの
ミルクスープ
- *ハムたまおにぎり



コーンシューマイ



【1人分:エネルギー201kcal/たんぱく質 13.8g/脂質 12.9g/塩分 1.0g】

材料	4 人分	作り方
豚ひき肉	240 g	① たまねぎはみじん切りにする。コーンはザルで水切りをする。キャベツは一口大にちぎっておく。
たまねぎ	1/2 個 (120 g)	② ボウルに、豚ひき肉、たまねぎ、卵、しょうが汁、A を入れてよくこねる。タネを一口大に丸める。(1 人 2 個)
卵	1 個	③ 水気を切ったコーンをバットに広げ、片栗粉をまぶす。
しょうが汁	小さじ 1	④ フライパンに、クッキングシートを広げ、①でちぎったキャベツを広げる。
A { 砂糖	小さじ 2/3	②のタネに③のコーンをまぶして、ぎゅっと握り丸めて、キャベツの上にのせる。
塩	小さじ 1/6	⑤ フライパンとクッキングシートの間に水 150ml (分量外) を入れて、蓋をして、強火で加熱する。沸騰したら中火にし、10分蒸す。
しょうゆ	小さじ 2	
ごま油	小さじ 1	
コーン (缶)	120 g	
片栗粉	小さじ 2	
キャベツ	4 枚 (120 g)	

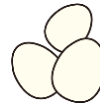
やさいとベーコンのミルクスープ



〔1人分:エネルギー99kcal/たんぱく質 5.0g/脂質 5.2g/塩分 0.7g〕

材料	4人分	作り方
にんじん	60g	① にんじん、たまねぎ、キャベツは食べやすい大きさに切る。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、水にさらしておく。ベーコンも食べやすい大きさに切る。
たまねぎ	60g	
キャベツ	60g	
じゃがいも	60g	② 鍋に①の材料とえだまめ、水を入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、コンソメを加え溶かす。
えだまめ	40g	
ベーコン	16g	③ 牛乳を入れて温める。
牛乳	300ml	
水	200ml	
コンソメ（顆粒）	小さじ2弱	

ハムたまおにぎり



〔1人分:エネルギー320kcal/たんぱく質 14.6g/脂質 9.2g/塩分 1.1g〕

材料	4人分	作り方
ごはん	480g	① ボウルにたまごを割り、塩を加えて混ぜる。 ② フライパンに油を熱し、たまごを流し入れ、焼く。焼きあがったら4等分に分ける。 ③ ほうれん草はゆでて水気をしっかりきり、食べやすい大きさに切る。 ④ ミニトマトは4等分に切る。 ⑤ ラップを敷き、その上にのりを横長に置き、中央に下から半分までキッチンバサミで切り込みを入れる。 ⑥ のりを4区画に分け、左の2区画にはごはんをのせ、右下にハム1枚、右上にたまごとほうれん草、ミニトマト、チーズをのせ、右下から順に折りたたんでいく。下に敷いておいたラップに包み、5分ほどなじませてから半分に切る。
たまご	3個	
塩	小さじ1/6	
ほうれん草	120g	
ミニトマト	4個	
スライスチーズ	4枚	
ハム	4枚	
のり	4枚	

作り方⑥

