

親子の食育教室

毎月19日は

家族で

いただきますの日

家庭の食卓は
豊かな心と体をはぐくみます。

サバのドライカレー

材 料	4人分
ごはん	600g
サバ水煮缶	1缶(190g)
玉ねぎ	1個
エリンギ	3本
グリーンピース	30g
にんにく	1片
しょうが	1片
カレー粉	大さじ1
油	大さじ1
A { ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

- ① 玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに、油、にんにく、しょうが、カレー粉を入れて炒める。香りがたってきたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりとするまで炒める。
- ③ ②にAと、サバ缶を汁ごと加える。サバの身をへらでつぶしながら混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ ③に、ごはん、グリーンピースを加え均一になるように混ぜながら、炒める。
*グリーンピースの代わりに枝豆でも良い
*米1カップでごはん約350g



豚スライスのロールキャベツ

材 料	4人分
キャベツの葉	8枚
豚肩ロース(薄切り)	8枚
にんじん	1/2本
塩・こしょう	少々
キャベツの茹で汁	適量
A { コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/2
パセリ	少々

作り方

- ① キャベツの葉はしんなりするまで茹で、粗熱をとる(茹で汁は捨てない)。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ 豚肉に塩、こしょうをして、にんじんを芯にしてロール状に巻く。
- ④ ①のキャベツの芯を取り除き、③を巻く。
- ⑤ 鍋に④を並べて入れ、①の茹で汁をひたひたくらいに入れ、Aを加え落とし蓋をして30分程、汁気がなくなるくらいまで弱火で煮込む。
- ⑥ 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



トマトのかき玉スープ

材 料	4人分
トマト	2個
卵	1個
万能ねぎ	適宜
しょう油	小さじ1
塩	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1
水	3カップ
こしょう	適量

作り方

- ① 鍋に水を入れ、鶏ガラスープを加えて火にかける。
- ② ざく切りにしたトマトを加えてひと煮立ちさせ、しょう油、塩、こしょうを入れて調味する。
- ③ ②に溶き卵を回し入れ、小口切りにした万能ねぎを散らして火を止める。



季節のフルーツ

(1人分栄養価)

献立名	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
サバのドライカレー	426	15.9	9.0	0.9
豚スライスのロールキャベツ	157	9.9	9.8	1.2
トマトのかき玉スープ	46	2.6	1.8	1.1
合 計	629	28.4	20.6	3.2