

タコライス, ブロccoliーとかぼちゃのサラダ, コーンスープ, キラキラかんでん

タコライス 材料 1人分

ごはん	150g
豚ひき肉	40g
たまねぎ	50g
ピーマン	10g
サラダ油	小さじ1/4
ケチャップ	大さじ1/2
A 塩	0.5g
こしょう	少量
水	小さじ1
レタス	20g
ミニトマト	30g
細切りチーズ	10g

タコライスは、お肉も野菜も一緒に食べることができます。簡単に作ることができるので、親子で一緒に作ってみてはいかがでしょうか？



<つくり方>

- ①たまねぎ, ピーマンはみじん切り。レタスはせん切り。ミニトマトはへたをとって半分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し, たまねぎとピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③ひき肉を加え, 色が変わるまで炒めたら, Aを入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。
- ④温かいご飯を器に盛り付け, ひき肉, レタス, ミニトマトを盛り付ける。お好みでチーズをのせる。

タコライスとは・・・

タコスの具であるひき肉・チーズ・レタス・トマトをご飯の上にした沖縄料理です。チーズはお好みでどうぞ。かけて召し上がった後もおいしいですよ！



1人分の栄養量

・エネルギー	425kcal
・たんぱく質	14.6g
・脂質	10.2g
・カルシウム	91mg
・鉄	1.0mg
・塩分相当量	1.1g

ブロッコリーとかぼちゃのサラダ 材料 1人分

ブロッコリー	25g
かぼちゃ	25g
ドレッシング	
A マヨネーズ	小さじ1/2
酢	10g
サラダ油	小さじ1/2
白すりごま	小さじ1



1人分の栄養量

・エネルギー	77kcal
・たんぱく質	2.7g
・脂質	4.9g
・カルシウム	21mg
・鉄	0.7mg
・塩分相当量	0.1g

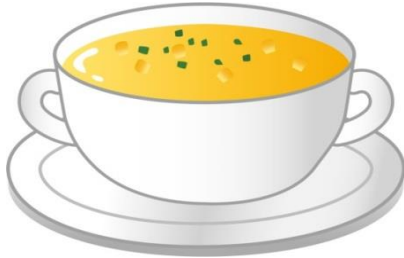
<つくり方>

- ①ブロッコリーは小房に切る。かぼちゃは種をとって食べやすい大きさに切る。
- ②かぼちゃをラップに包み, 電子レンジ(600w)で2分加熱。そこにブロッコリーを加え, 再び1分加熱。
- ③Aの材料をすべて容器に入れ混ぜ合わせ, 盛り付けた野菜にかける。

コーンスープ

材料 1人分

クリームコーン缶	75g
コンソメの素	小さじ1/2
水	90ml
かたくり粉	小さじ1/4
パセリ粉	少量



<つくり方>

- ①なべに水を入れて火にかけ、ふっとうしたら、コンソメの素、クリームコーンを入れる。
- ②少量の水で溶いたかたくり粉を回し入れ、とろみをつける。
- ③器にもってパセリ粉を散らす。

1人分の栄養量

・エネルギー	68kcal
・たんぱく質	1.4g
・脂質	0.4g
・カルシウム	3mg
・鉄	0.3mg
・塩分相当量	1.0g

キラキラかんてん

材料 1人分

チェリー缶	10g
フルーツミックス缶	30g
缶詰のシロップ	75ml
水	
粉寒天	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
レモン汁	1g

<つくり方>

- ①フルーツは細かく切る。
- ②なべに水とシロップ、寒天を入れ混ぜながら火にかける。ふっとうしたら1~2分過熱して溶かし、砂糖、レモン汁を加え火を止める。
- ③フルーツを加え、型に流し固める。



1人分の栄養量

・エネルギー	78kcal
・たんぱく質	0.4g
・脂質	0.1g
・カルシウム	13mg
・鉄	0.2mg
・塩分相当量	0.0g

1食の栄養量

・エネルギー	648kcal
・たんぱく質	18.4g
・脂質	15.5g
・カルシウム	128mg
・鉄	2.2mg
・塩分相当量	2.1g



寒天とゼラチンの違い

～寒天～

原料はテングサやオゴノリなどの海藻です。90℃以上で加熱して溶かし、常温で固めることができます。

～ゼラチン～

原料は牛や豚の骨や皮に含まれるコラーゲンでたんぱく質の一種です。50～60℃で溶かし、冷蔵庫で固めます。たんぱく質分解酵素を含むパイナップルやキウイと一緒にすると固まらないことがあります。