

平成20年度

伝達講習

～子どもと一緒に作るごはん～

栗東市 健康増進課

ほんじつ こんだて
本日の献立

ひとりあた えいようか
一人当りの栄養価

ごはん
 ビタミンぎょうざ
 ブロccoliのおかかあえ
 トマトのふわたまスープ
 ポップコーン

エネルギー	605 kcal
たんぱくしつ	21.0 g
ししつ	18.4 g
えんぶん	3.4 g



ごはん (4人分)

こめ2合を炊く。ひとりぶん110gずつ盛る。

ひとりぶん やく 185kcal たんぱくしつ 2.8g ししつ 0.3g えんぶん g

ビタミンぎょうざ

<ざいりょう4人分>

キャベツ・・・150g
 こまつな・・・1/2束 (150g)
 にら・・・1/3束 (30g)
 しょうが・・・1かけ (少量)
 豚ひき肉・・・100g
 A { 塩・・・小さじ1/4
 こしょう・・・少々
 しょうゆ・・・小さじ1
 ぎょうざの皮・・・24枚
 サラダ油・・・大さじ1
 湯 (蒸し焼き用) ...150ml
 ごま油・・・小さじ1
 ぽんず・・・適量

ぎょうざをうまく包めるかな？！



1. キャベツとこまつなは塩を入れた熱湯でさっとゆでて水にとり、水気をしぼってみじん切りにする。にら・しょうがもみじん切りにしておく。
2. ポウルに豚ひき肉・Aを入れてよくまぜる。1 をくわえてさらにまぜ、ぎょうざの皮の枚数分にわける。
3. ぎょうざの皮に 2 をのせ、まわりに水をつける。おりたたみ、てまえの皮にひだをよせながら包む。
4. フライパンにサラダ油を中火でねっして3 をならべ、したの面に焼きいろがつくまで焼く。
5. 湯をぎょうざの高さの1/3 くらいまでそそいでふたをし、中火で4～5分焼く。
6. ふたをとって水気をとばし、ごま油をまわしかけ、そこがパリッとしてきたらできあがり。ぽんずをつけてたべましょう。

ひとりぶん やく 214kcal たんぱくしつ 9.2g
 ししつ 8.7g えんぶん 0.8g

ブロッコリーのおかかあえ

<ざいりょう4人分>

ブロッコリー・・・1こ
しお・・・少々
かつおぶし・・・1パック(5g)
しょうゆ・・・大さじ1/2

茎の部分も使おう！



1. ブロッコリーは茎の部分とつぼみ部分に切りわけ。つぼみ部分は手で小房にわけ。茎はたて半分に切って1cmのあつさに切る。
2. なべに湯をわかして塩をくわえ、茎の部分をいれる。1分ほどしてからつぼみの部分もくわえ、さらにゆでる。やわらかくなったらざるにあげる。
3. ボウルにブロッコリーを入れ、しょうゆとかつおぶしをくわえてさっとまぜる。

ひとりぶん やく 12kcal たんぱくしつ 1.9g ししつ 0.1g えんぶん 0.3g

トマトのふわたまスープ

<ざいりょう4人分>

たまご・・・1こ
トマト・・・中1こ(150g)
たまねぎ・・・1/4こ
ピーマン・・・1こ
ぶたもも薄切り肉・・・40g
ごま油・・・大さじ1
鶏がらスープのもと...小さじ2
みず・・・3カップ(600cc)
しお・こしょう・・・少々

卵をうまくわれるかな？



1. 卵はうつわにわりいれ、ときほぐす。トマトはたて半分に切り、へたを切って一口大に乱切りする。たまねぎは皮をむいて幅5mmに切る。ピーマンはたて半分に切ったねをとってから、幅5mmくらいに切る。豚肉は幅1cmくらいに切る。
2. なべにごま油をいれて中火で熱し、たまねぎ・ピーマン・豚肉をくわえて、きべらでまぜながら炒める。
3. たまねぎが透明になり、豚肉の色がかわったら、スープのもと・トマト・水をいれて煮る。
4. 煮たってきたら弱火にし、アクをおたまでとり、しお・こしょうで味をととのえる。
5. 卵を穴あきおたまを使って流しいれ、卵がふわっとしたら火を止める。

ひとりぶん やく 85kcal たんぱくしつ 5.0g ししつ 5.5g えんぶん 1.2g

ポップコーン(チョコ・塩)

<ざいりょう4人分>

ポップコーン用のコーン・・・1/2カップ
サラダ油・・・小さじ1
(しお) しお・・・少々
(チョコ)
きざんだチョコ・・・20g
ぎゅうにゅう・・・小さじ1

ポンポンふくらむよ！



1. (あれば)透明なふたのなべにサラダ油を入れてポップコーン用のコーンをいれる。ふたをして中火にかける。
2. ポンポンと音がしてもふたは開けないで！音がなくなるまで、まつ。
3. 火を止めて半分はチョコ用にとっておく。のこりは塩をふりかけておく。
4. きざんだチョコレートと牛乳を耐熱容器にいれて、電子レンジで約20秒加熱する。ポップコーンにからめてできあがり！

ひとりぶん やく 108kcal たんぱくしつ 2.1g ししつ 3.8g えんぶん 1.0g

平成20年度 伝達講習

栗東市 健康増進課

本日の献立

ごはん
 ビタミンぎょうざ
 ブロッコリーのおかかあえ
 トマトのふわたまスープ
 ポップコーン

一人当りの栄養価

エネルギー 605 kcal
 蛋白質 21.0 g
 脂質 18.4 g
 塩分 3.4 g



ごはん(4人分) 米2合を炊く。ひとりぶん110gずつ盛る。

ひとりぶん やく 185kcal たんぱくしつ 2.8g ししつ 0.3g えんぶん g

ビタミンぎょうざ

<ざいりょう4人分>

キャベツ・・・150g
 こまつな・・・1/2束(150g)
 にら・・・1/3束(30g)
 しょうが・・・1かけ(少量)
 豚ひき肉・・・100g
 A { 塩・・・小さじ1/4
 こしょう・・・少々
 しょうゆ・・・小さじ1
 ぎょうざの皮・・・24枚
 サラダ油・・・大さじ1
 湯(蒸し焼き用)...150ml
 ごま油・・・小さじ1
 ぽんず・・・適量

ぎょうざをうまく包めるかな?!



1. キャベツとこまつなは塩を入れた熱湯でさっとゆでて水にとり、水気をしぼってみじん切りにする。にら・しょうがもみじん切りにしておく。
2. ボウルに豚ひき肉・Aを入れてよく混ぜる。1 をくわえてさらに混ぜ、ぎょうざの皮の枚数分にわける。
3. ぎょうざの皮に 2 をのせ、まわりに水をつける。おりたたみ、てまえの皮にひだをよせながら包む。
4. フライパンにサラダ油を中火でねっして3 をならべ、したの面に焼きいろがつくまで焼く。
5. 湯をぎょうざの高さの1/3 くらいまでそそいでふたをし、中火で4～5分焼く。
6. ふたをとって水気をとばし、ごま油をまわしかけ、そこがパリッとしてきたらできあがり。ぽんずをつけてたべましょう。

ひとりぶん やく 214kcal たんぱくしつ 9.2g
 ししつ 8.7g えんぶん 0.8g

ブロッコリーのおかかあえ

茎の部分も使おう!



<ざいりょう4人分>

ブロッコリー・・・1こ
しお・・・少々
かつおぶし・・・1パック(5g)
しょうゆ・・・おさじ1/2

1. ブロッコリーは茎の部分とつぼみ部分に切りわけ。つぼみの部分は手で小房にわけ。茎はたて半分に切って1cmのあつさに切る。
2. なべに湯をわかし、塩をくわえ、茎の部分をいれる。1分ほどしてからつぼみの部分もくわえ、さらにゆでる。やわらかくなったらざるにあげる。
3. ボウルにブロッコリーを入れ、しょうゆとかつおぶしをくわえてさっとまぜる。

ひとりぶん やく 12kcal たんぱくしつ 1.9g ししつ 0.1g えんぶん 0.3g

トマトのふわたまスープ

<ざいりょう4人分>

たまご・・・1こ
トマト・・・中1こ(150g)
たまねぎ・・・1/4こ
ピーマン・・・1こ
ぶたもも薄切り肉・・・40g
ごま油・・・おさじ1
とりがらスープのもと...小さじ2
みず・・・3カップ(600cc)
しお・こしょう・・・少々

たまご 卵をうまくわれるかな?



1. 卵はうつわにわりいれ、ときほぐす。トマトはたて半分に切り、へたを切って一口大に乱切りする。たまねぎは皮をむいて幅5mmに切る。ピーマンはたて半分に切ったねをとってから、幅5mmくらいに切る。豚肉は幅1cmくらいに切る。
2. なべにごま油をいれて中火で熱し、たまねぎ・ピーマン・豚肉をくわえて、きべらでまぜながら炒める。
3. たまねぎが透明になり、豚肉の色がかわったら、スープのもと・トマト・水をいれて煮る。
4. 煮たってきたら弱火にし、アクをおたまでとり、塩・こしょうで味をととのえる。
5. 卵を穴あきおたまを使って流し入れ、卵がふわっとしたら火を止める。

ひとりぶん やく 85kcal たんぱくしつ 5.0g ししつ 5.5g えんぶん 1.2g

ポップコーン(チョコ・塩) ポンポンふくらむよ!



<ざいりょう4人分>

ポップコーン用のコーン・・・1/2カップ
サラダ油・・・小さじ1
(塩) しお・・・少々
(チョコ)
きざんだチョコ・・・20g
ぎゅうにゅう・・・小さじ1

5. (あれば) 透明なふたのなべにサラダ油を入れてポップコーン用のコーンをいれる。ふたをして中火にかける。
6. ポンポンと音がしてもふたは開けないで!音がなくなるまで、まつ。
7. 火を止めて半分はチョコ用にとっておく。のこりは塩をふりかけておく。
8. きざんだチョコレートと牛乳を耐熱容器にいれて、電子レンジで約20秒加熱する。ポップコーンにからめてできあがり!

ひとりぶん やく 108kcal たんぱくしつ 2.1g ししつ 3.8g えんぶん 1.0g