

平成19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

本日の献立

ごはん
ピーマンの肉詰め焼き
セロリとリンゴのサラダ
あられのおすまし
みかんヨーグルトのトロトロゼリー

一人当たりの栄養価

エネルギー 637kcal
たんぱく質 21.4g
脂質 25.1g
塩分 2.8g



ごはん(4人分)

米2合を普通に炊く。一人分110gずつ盛る。

一人分 約 185kcal たんぱく質 2.8g 脂質 0.3g 塩分 g

ピーマンの肉詰め焼き

<材料4人分>

ピーマン	4個
合びきミンチ	200g
玉ねぎ	中1/2個(80g)
卵	1個
パン粉	1/2カップ
牛乳	大さじ3
A カレー粉	小さじ1(4g)
塩・こしょう	少々
小麦粉	少々
かぼちゃ	1/8個(150g)
パセリ(飾り用)	適宜
ウインナー(小さめ)	4本
ケチャップ	大さじ1(18g)
マヨネーズ	大さじ1(14g)

ポリ袋でミンチをうまく練ってみよう!



- 1.玉ねぎはみじん切りにする。パン粉は牛乳で湿らせておく。ピーマンは縦に半分に切って種を除き、内側に小麦粉を振っておく。ウインナーは縦半分に切ってさらに縦に切り目を入れておく。
- 2.かぼちゃは電子レンジで3分ほど加熱してから1cmくらいのくし切りに切る。
- 3.強めのポリ袋にミンチ・玉ねぎ・卵・牛乳で湿らせたパン粉・Aを加え、袋の口を持って混ぜる。ピーマンに詰め、ウインナーをへたの部分に刺す。
- 4.オーブンの天板に、詰めたピーマンとかぼちゃを並べ、200のオーブンかトースターで15分焼く。(肉の中央に武串を刺して、出てきた汁が透明なら焼き上がり)
- 5.皿にピーマンを盛り、ケチャップとマヨネーズを格子状にしぼり、かぼちゃとパセリを添える。

一人分 約 287kcal たんぱく質 15.4g
脂質 16.6g 塩分 0.9g

セロリとリンゴのサラダ

ドレッシングをシャカシャカしよう！



<材料4人分>

セロリ	1本(75g)
リンゴ	1個(160g)
ドレッシング	
酢	大さじ1(15g)
塩	小さじ2/5(2g)
こしょう	少々
油	大さじ2(26g)

1. セロリは葉の部分を取って太い茎の部分だけにする。セロリの筋をとる。ピーラーを使うと簡単にとれる。小口から薄切りにし、水によくさらして水気をきる。
2. リンゴは縦八つ割りして芯をとり、皮付きのまま3mm厚さのいちよう切りにする。
3. ドレッシングの材料をふたつきのビンに入れ、シャカシャカと振る。
4. セロリとリンゴをドレッシングであえて盛りつける。

一人分 約82kcal たんぱく質 0.3g 脂質 6.6g 塩分 0.5g

あられのおすまし

だしをとってみよう！



<材料4人分>

ぶぶあられ	大さじ1
貝割れ大根	1/2パック
かつおぶし	ひとつかみ(30g)
昆布	1枚(トランプ位)
薄口しょうゆ	小さじ2(12g)
塩	小さじ1/2(2g)

だしをとる

1. 鍋に水4カップと昆布を入れておき、しばらくおく。
2. 昆布が大きくのびたら火にかける。ブクブク湯が沸いてきたら、火を止め昆布を出す。
3. かつおぶしを入れて再び火をつける。ブクブクし始めたら火止めて、かつおぶしが底に沈むまで待つ。
4. あみじゃくしでかつおぶしをすくいにとって出来上がり！
5. だし汁を温めて薄口しょうゆと塩で味を整え、あられと刻んだ貝割れ大根を浮かし、器に盛る。

一人分 約15kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.4g 塩分 1.4g

みかんヨーグルトのとろとろゼリー

<材料8人分> 20×15×3cmのバット1個分

みかんの缶詰(果肉)	120g
プレーンヨーグルト	300ml
オレンジジュース(100%)	150ml
グラニュー糖	50g
粉ゼラチン	5g
水	大さじ1と1/2

1. ゼラチンは分量の水でふやかす。
2. みかん缶はざるにあけ汁気をきっておく。
3. 鍋にオレンジジュースとグラニュー糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたらヨーグルトを加え混ぜる。人肌に温まったら火を消し、1を加えてとかし、冷めるまでおく。
4. みかんの実を加えてバットに流し、冷蔵庫に入れて冷やし固める。

一人分 約67kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.1g 塩分 0.0g

