

# 平成21年度

# 伝達講習①

～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

シーフードパエリア  
炒めきのことレタスのサラダ  
フルーツinゼリー

ひとりあた えいようか  
一人当りの栄養価

エネルギー 634 kcal  
たんぱくしつ 19.0 g  
ししつ 21.8 g  
えんぶん 3.0 g



## シーフードパエリア

<ざいりょう4人分>

精白米・・・2カップ  
たまねぎ・・・1/2こ(50g)  
にんにく・・・1かけ  
ピーマン赤・緑・・・各1こ  
トマト(完熟があれば)...1こ  
シーフードミックス・・・200g  
あさり(殻付)・・・150g  
料理酒・・・大さじ3  
A { 水・・・500cc  
ターメリック・・・小さじ1/3  
コンソメ・・・1こ  
塩・・・小さじ1/2  
油(オリーブ油)・・・大さじ2  
塩・こしょう・・・少々

### 【あさりの砂だしの方法】

あさは殻同士をこすって洗う。  
ボールに水を1ℓと塩3gを入れる。(海水と同じ塩分にするとよい)その中にあさりを入れる。  
1時間ほどつけてからざるにとり、水で洗う。

## フライパンでご飯を炊こう！



(下ごしらえ)

1. 米はさっと洗ってざるで水気をきっておく。
2. 【砂だし】あさは砂だししておく。(左下参照)
3. にんにくとたまねぎはみじん切りに(フードカッターを使うのもOK!) ピーマンは1cmの角切りに切っておく。トマトは沸騰した湯にいれて冷水にとり、皮をむいて1cm角に切る。
3. 鍋にAをいれて火にかけ、弱火で静かに煮てターメリックを溶かす。
4. フライパンに油大さじ1を入れて熱し、にんにくを入れて香りが立ったらシーフードミックスとピーマンを炒める。料理酒も加え、塩、こしょうで味付けする。炒められたら取り出す。
5. 残りの油をフライパンにいれ、たまねぎをよく炒めてから米を加え、米が透き通ってきたら 3を静かに加える。
6. トマトも加え強火にする。4の具と砂だしたあさを米の上に並べ、蓋をして(なければアルミホイルで)沸騰したら弱火で約20分、火を止めてから約10分間蒸らす。
7. (物足りないようなら)塩こしょうで味を整え、皿に盛り付ける。

ひとりぶん やく441 kcal たんぱくしつ 16.3g  
ししつ 7.9g えんぶん 1.8g

## 炒めきのことレタスのサラダ

## ドレッシングは手作り!



<ざいりょう4人分>

きのこ類(しめじ・まいたけ)  
・・・あわせて120g  
サニーレタス・・・140g  
ベーコン・・・40g  
塩・こしょう・・・各少量  
A { 油(オリーブ油)・・・大さじ3  
酢・・・大さじ1と1/2  
塩・・・小さじ2/5  
こしょう・・・少量

1. ベーコンは5mmほどの幅に切る。
2. きのは石づきをとってほくしておく。サニーレタスは一口大に手でちぎって皿に盛っておく。
3. フライパンにベーコンを入れて炒め、カリカリに炒められたら、きのこ類を加えて塩・こしょうで調味する。
4. 炒めたきのこをサニーレタスの上のにせ、Aのドレッシングをまわしかける。

ドレッシングはふた付の容器に入れてよく混ぜてね!

\*きのこはしめじやしいたけ・エリンギやえのきなど。どんな種類でもOK!

\*サニーレタス以外に、レタスでもサラダ菜でもおいしいですよ。

ひとりぶん やく 143kcal たんぱくしつ 2.6g  
ししつ 13.9g えんぶん 1.2g

## フルーツ inゼリー

## 好きなフルーツを包んでみよう!



<ざいりょう10個分> 10人分

{ 粉寒天・・・5g  
水・・・500cc  
上白糖・・・80g  
はちみつ・・・大さじ1と1/2  
レモンの絞り汁・・・大さじ2  
杓フルーツ・・・1/2個  
パッケージ(缶)・・・1枚  
いちご・・・2、3個

1. フルーツを一口大に切っておく。
2. 湯飲みを用意し、大きく切ったラップを敷いておく。
3. 鍋に粉寒天と水をいれてよく混ぜ、中火にかけて寒天を溶かす。完全に一度沸騰させてから火を止める。
4. 3に上白糖、はちみつ、レモンの絞り汁を加えて再び中火にかけ、完全に溶けたら火を止める。
5. 少し荒熱のとれた4をラップをひいた湯飲みに1/3くらいの深さまで入れる。少し固まったらフルーツを散らばせて入れ、上からもう一度寒天液を入れる。ラップの四方をもち、空気が入らないように口を絞り、輪ゴムで止める。冷蔵庫でよく冷やし固める。

フルーツは手に入りやすければ、何でもよいです。

ひとりぶん やく 50kcal たんぱくしつ 0.1g ししつ 0g えんぶん 0g