

小学生親子クッキング教室

☆☆☆楽しく作ろう、マイ弁当♪☆☆☆

本日の調理実習

手作りソーセージ

野菜のグラッセ

プチゆでたまご

青菜のおかかあえ・いちご

とうもろこしごはん

1食分：615kcal たんぱく質：21.2g 食塩：1.8g

北区楽しい食の推進員会



手作りソーセージ

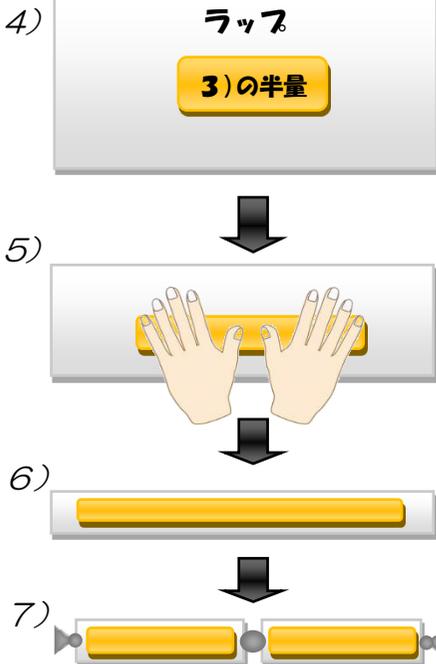
1人分 168kcal たんぱく質 11.5g 食塩 1.1g

【材料】 2人分

豚ひき肉	120g
えのきたけ	30g
たまねぎ (すりおろし)	大さじ2
パセリ(乾)	ミスパ - 3
塩	小さじ1/4
セージ	ミスパ - 1
片栗粉	小さじ1/2
ケチャップ	小袋2個

【作り方】

- 1) えのきたけはみじん切り、たまねぎはすりおろす。
- 2) ビニール袋に、ひき肉、パセリ、塩、セージを入れてよく混ぜる。
- 3) 2) に、1) と片栗粉を加えて、練りこむように混ぜ合わせる。
- 4) ラップを30cm以上の長さに切り広げ、中央に3) の半量をのせる。
- 5) ラップを半分に折り、具をはさみ、両手で左右に細長く伸ばす。
- 6) 12~3cmの長さになったら、ラップをくるくると巻き込んで棒状にする。
- 7) 中央部分を5回ほどねじり、両端ををしばってソーセージ状に整える。残りも同じ様に作る。
- 8) 耐熱容器にキッチンペーパーをしき7) をのせ、電子レンジ加熱する。(600W3分程度)
- 9) 粗熱がとれたらラップをはずし、ケチャップをかけて出来上がり。



野菜のグラッセ

1人分 62kcal たんぱく質 0.6g 食塩 0.2g



【材料】	6人分
さつまいも	150g
にんじん	150g
さやいんげん	60g
砂糖	小さじ2
塩	ミソ ¹ - 1
油	小さじ2

【作り方】

- 1) さつまいもとにんじんは、5mm あつさの輪切りにする。さやいんげんは2cm長さに切る。
- 2) 鍋に1)と砂糖・塩・油を入れて、ヒタヒタの水(分量外)を加えて中火で煮る。
- 3) 水気がなくなってきたら、鍋を動かしながら水気をとばし、ツヤツヤになったら出来上がり。

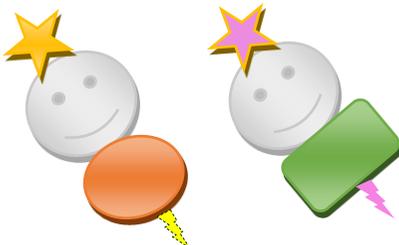
プチゆでたまご

1人分 41kcal たんぱく質 2.7g 食塩 0.1g

【材料】	2人分
うずらのたまご	4個
ミニトマト	2個
きゅうり(輪切り)	10g

【作り方】

- 1) うずらのたまごをゆでる。
鍋に水とたまごを入れて加熱し、はしでコロコロ動かしながら、3~4分ゆでる。水にとり殻をむく。
- 2) ピックに1)と、野菜をそれぞれさして出来上がり。



青菜のおかかあえ

1人分 15kcal たんぱく質 1.6g 食塩 0.2g



【材料】 6人分

小松菜	240g
削り節	6g
ごま	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1と1/2
だし汁	小さじ1と1/2

【作り方】

- 1) 小松菜は熱湯で色よくゆでて水にとる。
- 2) しょうゆとだし汁を合わせておく。
- 3) 水気をしぼった小松菜は2cm位に切り、もう一度水気をしぼる。
- 4) 2)、3)、削り節、ごまをあえて、出来上がり。

とうもろこしごはん

1人分 324kcal たんぱく質 4.7g 食塩 0.2g

【材料】 2人分

ごはん	340g
コーン(缶)	40g
バター	大さじ1/2

【作り方】

- 1) コーンとバターをさっと炒める。
- 2) ごはんに1)を混ぜ合わせて、出来上がり。

いちご 1個 15g

5kcal たんぱく質 0.1g 食塩 0g

