



太子町いずみ会の子どもにおすすめ！レシピ②



1、手作り野菜カレー

ルウも手作り 

献立は、 4人分です



材 料 分量

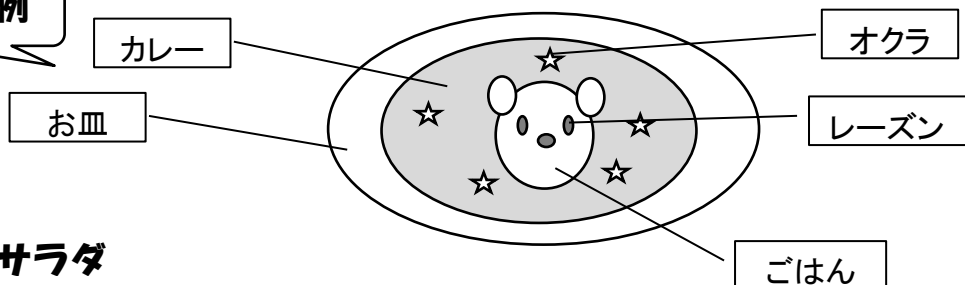
米	1.5合	
鶏もも肉	200g	
玉ねぎ	1個	
かぼちゃ	100g	
なすび	1個	
とうもろこし(ゆでた物)	30g	
オクラ	4本	
にんにく	1片	
しょうが	1かけ	
油	小さじ1	
水	2カップ	
A	ウスターソース	大さじ2
	ケチャップ	大さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ2
	カレー粉	小さじ1
B	上新粉	大さじ2
	水	1/4カップ
りんご	1/4個	
レーズン	12粒	

作り方

- ①米は洗い、普通に炊いておく。
 - ②鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
 - ③玉ねぎは2～3cm長さの薄切りにする。かぼちゃとなすは1cm角に切る。にんにくとしょうがはみじん切りにする。
 - ④フライパンを温めて油を入れ、にんにく、しょうがを入れて炒める。香りが出てきたら鶏もも肉を入れ、表面に軽く焦げ目がつくまで炒めてから鍋に移す。
 - ⑤鶏もも肉を炒めたフライパンで玉ねぎを軽く炒めて鍋に移す。りんごはすりおろして直接鍋に入れる。
 - ⑥かぼちゃ、なすび、とうもろこし、水、Aの調味料を鍋に入れ、蓋をして中火で煮る。
 - ⑦野菜が軟らかくなったら、合わせておいたBを入れて混ぜ合わせ、とろみをつける。
 - ⑧オクラはさっとゆでて、星型になるように切っておく。
- 盛りつけ**
- ⑨お椀にご飯を入れ、カレー皿の中央にひっくり返してくまの顔を作る。小さめの丸いおにぎりを16個作っておく。
 - ⑩レーズンで目と鼻と作り、くまの顔の周りにカレーをかけて、くまの耳とオクラと飾る。

1人分 エネルギー 445kcal たんぱく質 19g 塩分 1.9g

カレーの盛りつけ例



2、ヨーグルトサラダ

材 料 分量

レタス	1/4個
きゅうり	1本
にんじん	1/3本
角チーズ	2個
ヨーグルトドレッシング	
プレーンヨーグルト	大さじ1
レモン汁	大さじ1
サラダ油	大さじ1
砂糖	小さじ1/4
塩コショウ	少々

作り方

- ①レタスは一口大に切る。きゅうりは輪切りにする。にんじんは千切りにする。
- ②角チーズは角切りにする。
- ③ドレッシングの材料をよく混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④器に①の野菜と②のチーズをバランスよく盛りつけ、食べる直前に③のドレッシングをかける。



1人分 エネルギー 62cal たんぱく質 1.7g 塩分 0.2g



3、豆乳キャロットポタージュ

材 料 分量

人参	大1本(300g)
玉ねぎ	1/2個
バター	10g
塩こしょう	少々
水	500cc
固形コンソメ	1個
豆乳	200cc
パセリ	少々

作り方

- ①人参は皮をむき、5mm程度のイチヨウ切りにする。玉ねぎも縦半分に切り、薄切りする。
- ②鍋にバターを熱し、溶けたら①の人参と玉ねぎを入れて炒める。全体にバターがいきわたり、しんなりしたら水とコンソメを入れて、蓋をして煮込む
- ③ある程度野菜が軟らかくなったら、一度鍋を火からおろして冷ます。冷めたら、ミキサーに入れてペースト状にする。
- ④鍋に③をもどし、豆乳を加えて沸騰させないように煮込む。塩こしょうで味を整え、器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

1人分 エネルギー 80kcal 炭水化物10.6g 脂質3.2g 塩分0.8g

4、野菜クッキー(6人分)

材 料 分量

小麦粉	100g
無塩バター	25g
ピザ用チーズ	40g
砂糖	15g
卵	1/2個
かぼちゃ	20g
にんじん	20g
ピーマン	1個
小麦粉	小さじ1

作り方

- ①室温にしたバターと砂糖を白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ②ときほぐした卵を少しずつ混ぜ合わせる。ピザ用チーズも加えて混ぜる。
- ③小麦粉をふるいながら入れて、よく混ぜる。
- ④ひとまとめにして、冷蔵庫で30分程度休ませる。
- ⑤かぼちゃ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。ピーマンは耐熱容器に入れ、レンジで1分程度加熱して冷ましておく。
- ⑥④に小麦粉をふるいながらまぶし、③の生地に混ぜる。
- ⑦⑤の生地を小麦粉で打ち粉をした台にのばし、型抜きする。180度に温めておいたオーブンで約20分焼く。

1人分 エネルギー 112kcal たんぱく質 2.9g 塩分 0.2g

野菜が形のまま入っているクッキーです☆野菜は切って入れるだけなので簡単♪



「食育」ってどんなもの？

調理をするだけが食育ではありません。食育に期待されることはこんなことがあります。

人間形成

- ・一家団らん
- ・命の大切さ
- ・感謝の心



健康に生きる

- ・朝ごはんを食べる
- ・栄養バランスを考える



生活能力をみがく

- ・料理ができる
- ・安全を確認できる



環境を学ぶ

- ・旬の食べ物(春夏秋冬)
- ・残ぱん
- ・水のゆくえ
- ・フードマイレージ



食文化の継承

- ・郷土食・行事食
- ・日本の風土にあったもの



自給力を高める

- ・地場産(国産)は安全安心
- ・環境にもやさしい

