

ワクワクこどもクッキング

令和5年度
山形市食生活改善推進協議会
山形市健康増進課

カラフルピラフ

<材料>		<作り方>	
米	450g	① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンを1cmの角切りにする。ウインナーは5mm厚さに切る。粒コーンは軽く水気を切っておく。	
水	500ml	② 炊飯器に米、水、①、コンソメを入れて炊飯する。	
玉ねぎ	300g【320g】	③ 炊きあがったら、バターとこしょうを入れて混ぜる。	
にんじん	115g【120g】	④ 皿に盛りつけ、パセリを飾る。	
ピーマン	90g【100g】		
ウインナー	90g		
粒コーン	150g		
コンソメ	8g		
バター	15g		
こしょう	少々		
パセリ(乾)	少々		

おさかなシューマイ

<材料>		<作り方>	
まぐろのたたき	120g	① 干しいたけは水でもどし、みじん切りにする。ピーマン、ねぎもみじん切りにする。	
木綿豆腐	60g	② 豆腐はキッチンペーパーで水気をとる。	
ピーマン	24g【28g】	③ ボウルにまぐろのたたき、片栗粉、①、豆腐を入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。	
ねぎ	36g【38g】	④ ③を6人分に分けて皮で包む。(一人3個)	
干しいたけ	12g	⑤ 蒸し器で10~15分蒸す。	
片栗粉	9g(大さじ1)	⑥ 皿にサラダ菜をしき、しゅうまいとミニトマトを盛り付ける。	
塩	2g(小さじ1/3)		
しゅうまいの皮	18枚		
サラダ菜	60g【66g】		
ミニトマト	12個		

大根のあったかスープ

<材料>		<作り方>	
大根	210g【240g】	① 大根をピーラーでスライスする。小松菜は3cm長さ、ベーコンは1cm幅に切る。	
小松菜	120g【140g】	② しょうがをすりおろして、スプーンの背で押しながら絞る。	
ベーコン	90g	③ ベーコンを炒める。香りが出てきたら水、大根、中華だし、しょうゆを入れて煮込む。	
しょうが	6g【7g】	④ 大根が柔らかくなったら、小松菜を入れる。小松菜に火が通ったら、しょうが汁、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。	
水	900ml	⑤ 仕上げにごま油を加える。	
中華だし	6g		
しょうゆ	6g(小さじ1)		
片栗粉	7g(小さじ2)		
水	10ml(小さじ2)		
ごま油	2g(小さじ1/2)		

りんごパフェ

<材料>		<作り方>	
りんご	270g【320g】	① りんごは4mm厚さのいちよう切りにし、Aと共に鍋に入れ、全体を混ぜる。	
さとう	36g(大さじ4)	② 弱火にかけ、りんごが透き通ってしんなりするまで7~8分煮て火を止め、シナモンをふって冷ます。	
レモン汁	15g(大さじ1)	③ 器にコーンフレーク、ヨーグルト、煮りんごの順に重ねてミントを飾る。	
シナモンパウダー	少々		
コーンフレーク	60g		
ヨーグルト	360g		
ミント	適量		

材料は6人分 【 】は廃棄込みの量、()は計量スプーンの量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
一食分の栄養価	637kcal	20.4g	16.9g	162mg	2.7g

この献立は小学校高学年の量です。成長に応じて加減しましょう。