

♪ 飲み物のさとうについて知ろう ♪



親子レシピ(令和3年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

飲み物のさとうについて知ろう♪

修正

親子

令和3年度 佐賀市 健康づくり課
食の健康教室伝達会

《タコライス風》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
米 … 研ぐ(洗う)	64g	256g
米粒麦 … 研ぐ(洗う)	16g	64g
《具材》		
豚ひき肉	30g	120g
大豆(水煮)	30g	120g
赤パプリカ…大きめの粗みじん切り	15g	60g
玉ねぎ…大きめの粗みじん切り	20g	80g
にんにく … みじん切り	1g	4g
油	小さじ1/2	小さじ2
トマトケチャップ	小さじ2	大さじ2・2/3
ウスターソース	小さじ1	大さじ1・1/3
カレー粉	0.3	1.2
黒こしょう	少々	少々
パセリ … みじん切り	1g	4g

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。
2. フライパンに油とにんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たらひき肉、玉ねぎの順に入れ、火が通るまで炒める。
3. 2に大豆・パプリカを加えてさっと炒める。Aを加えて水分がなくなるまで炒め合わせ、こしょうで味を整える。
4. お皿にご飯を盛り、ご飯の上に3を乗せ、上からパセリをちらす。



《水菜のツナマヨ和え》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
水菜	40g	160g
コーン(缶詰・粒)…汁気を切る	10g	40g
ツナ(水煮缶) …しぼる	10g	40g
マヨネーズ	小さじ1	大さじ1・1/3

＜作り方＞

1. 水菜をさっとゆでて2cm幅に切り、しぼる。
2. ボウルに水菜・コーン・ツナ(飾り用に少し残す)・マヨネーズを入れて和える。
3. お皿に盛り、残したツナを散らす。



《ほうれん草と人参のおやき》

＜作り方＞

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
じゃがいも			50g	200g
…皮をむき一口大に切りゆでる				
にんじん			10g	40g
…皮のままゆでて粗みじん切り				
ほうれん草			10g	40g
…ゆでてしぼり、粗みじん切り				
片栗粉	}	B	5g	20g
粉チーズ			4g	16g
油			1g	4g

1. じゃがいもは熱いうちにつぶし、Bを加えよく練る。
2. 1に、にんじん・ほうれん草を加えて混ぜる。
3. 粗熱が取れたら小判型に成型する(1人2個)。
4. フライパンに油をしき、3を両面に焼き色がつかうまで焼く。
5. お皿に盛る。

＜栄養量＞

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加鈣 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
タコライス	462	15.4	11.0	72.9	47	2.1	0.9
水菜のツナマヨ和え	51	2.8	3.1	3.8	86	1.0	0.2
ほうれん草と人参のおやき	88	2.9	2.3	14.1	62	0.5	0.2
合計	601	21.1	16.4	90.8	195	3.6	1.3

※この献立のごはんの量は学校給食(小学校中学年)を参考に計算しています。

食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜 75g

その他の野菜 80g

野菜の量 155g

◆MEMO◆