

お や こ

# 親子でチャレンジ クッキング

— 食育で5つの力をゲットしよう!! —



《 きょうのメニュー 》

日にち：平成28年8月4日（木）

- ・パン（ロールパン他）
- ・鶏手羽肉のグリル（カレー風味）とカラフル野菜の付け合せ（ティップ付き）
- ・ワンタン入りミネストローネ
- ・枝豆（流山産）

時 間：10：00～

場 所：流山市保健センター

一人分の栄養価

エネルギー	639	キロカロリー	カルシウム	130	ミリグラム
たんぱく質	30.5	グラム	鉄 分	3.8	ミリグラム
脂 質	28.6	グラム	食塩相当量	2.6	グラム

## ★ ロールパン・フランスパン

## ★ 鶏肉のグリル（カレー風味）と

### カラフル野菜の付け合せ

#### 〈 ざいりょう 〉

4人分

#### 〈 下じゅんぴ 〉

鶏手羽元 8本

鶏もも肉（40g） 4枚

A { カレー粉 大さじ1/2  
オリーブ油 大さじ2  
こしょう 少々

パプリカ（赤・黄） 各120g ……へたとたねをとり、大きめに切る。

グリーンアスパラガス 4本 ……3等分に切る。

とうもろこし 1本 ……茹でて、4等分にする。

トマト 4個 ……洗ってヘタをとる。

（ディップ）

{ みそ 大さじ1 ……みそ・マヨ・ヨーグルトを  
マヨネーズ 大さじ2 よく混ぜる。  
ヨーグルト 大さじ2



#### 〈 つくりかた 〉

- 1 トレイに、鶏肉をのせオーブンで焼く。（160℃ 15～20分位）  
途中、鶏肉を裏がえす。この時パプリカ・アスパラを加え一緒に焼く。  
鶏肉が焼けたら出来上がり。



彩りよく  
盛り付けましょう

野菜は、

みそマヨ味の  
ディップにつけて食  
べてみてね！



## ★ ワンタン入りミネストローネ

〈 ざいりょう 〉

4人分

〈 下じゅんぴ 〉

B	ワンタンの皮	12枚
	ツナ	40g
	ピザ用チーズ	20g
	パセリ	4g
	たまねぎ	40g
	にんじん	20g
	じゃが芋	80g
	ズッキーニ	40g
	水	600g
	コンソメ	小さじ1
	ケチャップ	20g
	こしょう	少々

・・・みじん切り。

2cmぐらいの  
角切りにする。

ワンタンの皮・・・  
上手に包んでね！！



〈 つくりかた 〉

- 1 Bのツナ・チーズ・パセリを混ぜ、ワンタンの皮で包む。
- 2 鍋に、ズッキーニ以外の野菜と水を入れ煮る。じゃが芋に串が通ったら調味料・ズッキーニを入れ、ひと煮たちさせる。
- 3 2の鍋に、1のワンタンを入れる。皮が透き通ったらできあがり。

流山産の枝豆

おいしいよ～



## ★ 枝豆 (一人10さや位)

・・・枝豆は大豆の子ども?!・・・

枝豆は、大豆の若ざやを収穫したもので、正式には「未成熟大豆」とも呼ばれます。

枝豆の栄養・・・アルコールの分解を促進させるビタミンB1やビタミンCを含み、さらに肝臓のはたらきに重要な良質タンパク質をバランスよく含んでいます。栄養素的にもビールと枝豆の組み合わせはベストマッチといえます。このほか、カロテン、カルシウム、鉄、食物繊維も豊富で食欲の落ちる夏に食べるのは理にかなっています。