

『<sup>しょくいく</sup>食育』で5つの<sup>ちから</sup>力をゲットしよう

<sup>お や こ</sup>  
親子でスマイル  
クッキング



《 きょうのメニュー 》

- ・ロールパン
- ・ミルフィーユとんかつ
- ・ごろごろ<sup>やさい</sup>野菜のカレースープ
- ・フルーツかんでん

日にち：平成26年7月31日（木）

時間：10：00～

場所：流山市保健センター

# ミルフィーユとんかつ

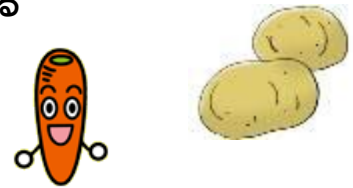
(ざいりょう) 4人分

(切りかた・下じゅんび)



豚 <sup>ぶた</sup> ロース肉	12まい	
じゃがいも	80グラム	… かわをむいて、5mmぐらいにきる
にんじん	40グラム	… かわをむいて、5mmぐらいにきる
スライスチーズ(ひとり1/2)	2まい	… 丸くくりぬき、目の部分をつくる。残りを2つおりにする。
小麦粉	小さじ4	
たまご	1こ	… 水ときたまごをつくる
水	大きじ2	

パン粉 <sup>てきりょう</sup> 適量



サラダ油	適量	… あげもの用
トマトケチャップ	小さじ5	(かんたんソースのつくりかた)
ソース・水	各小さじ	弱火でコトコトにて、さいごにバターを入れて
砂糖	小さじ1強	できあがり
バター	小さじ1	

(つけあわせ)

サラダ菜	8まい	… よくあらう
ブロッコリー	280グラム	… 4等分 <sup>とうぶん</sup> にしてゆでる
ミニトマト	8こ	… よくあらって、ヘタをとる
レモン	1/2こ	… 4等分にする



## ( つくりかた )

- 1 じゃがいも・にんじんを1つのなべで少し固<sup>かた</sup>めにゆでる。(にんじんから先にゆでる。)
- 2 豚<sup>ぶた</sup>肉3まいをずらしてひろげる。真<sup>まん</sup>ん中にじゃがいも、にんじん、チーズをかさねて、肉<sup>かえ</sup>をおり返してつつむ。
- 3 小麦<sup>こむぎ</sup>粉、たまご<sup>えき</sup>液、パン<sup>こ</sup>粉の順<sup>じゆん</sup>につけ形<sup>かたち</sup>をととのえる。中<sup>ちゆう</sup>火(170℃)で、きつね色になるまで揚<sup>あ</sup>げる。
- 4 とんかつの上に、チーズで作<sup>しろめ</sup>った白目をのせる。ソースで黒<sup>くろ</sup>目、ケチャップで口を書く。

# やさい ごろごろ野菜のカレースープ

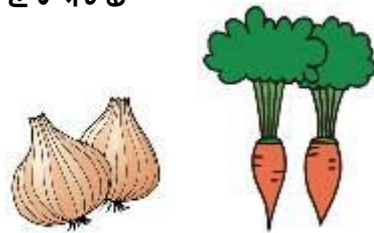
(ざいりょう) 4人分

(切りかた・下じゅんぴ)

かぼちゃ	120グラム
ズッキーニ	40グラム
たまねぎ	40グラム
にんじん	40グラム
じゃがいも	80グラム
インゲン	20グラム
ウインナー	4本
水	3カップ
コンソメ	小さじ2
塩 (2グラム)	小さじ1/3
こしょう	できりょう 適量
カレー粉	小さじ1

2センチ<sup>かく</sup>角にきる

… 2センチに切り、ゆでておく  
… 切れ目をいれる



## (つくいかた)

- 1 なべに水を入れ、インゲン<sup>やさい</sup>いがいの野菜とウインナーをいれゆでる。にんじんがやわらかくなったら、コンソメ・塩・こしょうをいれ、味<sup>あじ</sup>をととのえる。
- 2 インゲンをいれ、さいごにカレー粉<sup>こ</sup>をいれてできあがり。

# フルーツかんてん

(ざいりょう) 4人分

(切りかた・下じゅんび)

粉かんてん 2グラム  
水 2カップ

さとう 大さじ2きょう強



パイン 60グラム . . . ひとくち大だいに切る

キウイ 1こ . . . かわをむき、ひとくち大に切る

みかん 60グラム

{ 水 2カップ . . . シロップ用  
さとう 大さじ1と小さじ1 (12グラム)

## ( つくりかた )

- 1 なべに、水をいれ火にかけて、粉かんてんをふり入れ、よく煮にとくす。  
火を弱めてさとうをくわえて4～5分煮る。
- 2 かんてんは、火からおろしてあら熱をとり、うつわに直接ちよくせついれる。(4等分にする)
- 3 なべにAの水とさとうを入れ、煮とかし、シロップを作る。
- 4 かんてんは、食べやすく切る。くだものをかざり、シロップをかける。

## しゅしょく

今日の主食は . . .

**ロールパンまたはフランスパンです。**

( パンのエネルギー )

ロールパン1こ (40g) . . . . . 126キロカロリー  
フランスパン厚2cm1切れ (20g) . . . 28キロカロリー

## 1食分の栄養えいよう(ロールパン1個の場合)

エネルギー	647	キロカロリー	カルシウム	192	ミリグラム
たんぱく質	26.0	グラム	てつぶん	3.5	ミリグラム
しじつ	29.0	グラム	えんぶん	2.4	グラム