

『^{しょくいく}食育』で5つの^{ちから}力をゲットしよう

^{お や こ}
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^{やさい}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

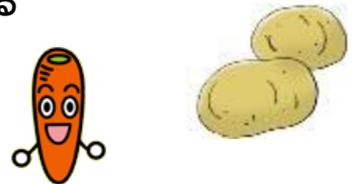
(ざいりょう) 4人分

(切りかた・下じゅんび)



豚 ^{ぶた} 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 ^{てきりょう} 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 ^{とうぶん} にしてゆでる
ミニトマト	8こ	… よくあらって、へたをとる
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^{かた}めにゆでる。(にんじんから先にゆでる。)
- 2 豚^{ぶた}肉3まいをずらしてひろげる。真^{まん}ん中にじゃがいも、にんじん、チーズをかさねて、肉^{かえ}をおり返してつつむ。
- 3 小麦^{こむぎ}粉、たまご^{えき}液、パン^こ粉の順^{じゆん}につけ形^{かたち}をととのえる。中^{ちゆう}火(170℃)で、きつね色になるまで揚^あげる。
- 4 とんかつの上に、チーズで作^{しろめ}った白目をのせる。ソースで黒^{くろ}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

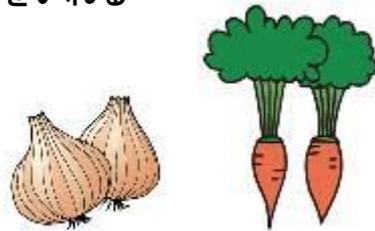
(ざいりょう) 4人分

(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^{かく}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^{やさい}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^{あじ}をととのえる。
- 2 インゲンをいれ、さいごにカレー粉^こをいれてできあがり。

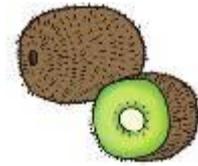
フルーツかんてん

(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)

- なべに、水をいれ火にかけて、粉かんてんをふり入れ、よく煮にとかす。
火を弱めてさとうをくわえて4~5分煮る。
- 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)
- なべにAの水とさとうを入れ、煮とかし、シロップを作る。
- 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