

お や こ  
**親子でワクワク  
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 》

- ・パン（ロールパン他）
- ・手づくりソーセージ  
と付け合せ（3品）
- ・夏野菜のクリームスープ
- ・フルーツゼリー

日にち：平成27年7月23日（木）

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	628	キロカロリー	カルシウム	191	ミリグラム
たんぱく質	29.4	グラム	鉄 分	2.8	ミリグラム
脂 質	26.2	グラム	塩 分	2.3	グラム

## ★ ロールパン（40g）1こ～2こ

## ★ 手づくりソーセージ

### ＜ ざいりょう ＞ 4人分

豚ひき肉	320g
たまねぎ	160g
パセリ	4g
しいたけ	12g
かたくりこ	大さじ1
水	大さじ2
塩	小さじ1/6
黒こしょう	適量
オールスパイス	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ2
つばマスタード	小さじ4

### ＜ つくりかた ＞

- 1 たまねぎ・パセリ・しいたけをみじん切りにする。
- 2 ボールに豚ひき肉と1のみじん切りにした材料を入れ、よくこねる。
- 3 水でといたかたくりこ、塩・こしょう・オールスパイスをいれ、さらによくこねる。
- 4 ねばりがでるまでよくこねたら、8等分にし、ラップの上へのせ、くるくるとまいてつつむ。
- 5 両はしをもち、ギュッギュッとねじる。
- 6 ラップをしたまま蒸す。（ふっとうしたら15分）
- 7 フライパンで焼きめをつける。

## ★ つけあわせ 4人分

ブロッコリー	160g・・・	一口大に切り、ゆでる
とうもろこし	1本・・・	ゆでるまたは蒸して、食べやすく切る
プチトマト	8こ・・・	洗ってヘタをとる



ミニトマトのカロテンはトマトの約2倍！！

## ★ 夏野菜のクリームスープ



### < ざいりょう > 4人分

{	ベーコン	40g
	にんじん	40g
	たまねぎ	40g
	かぼちゃ	200g
	いんげん	40g
	バター	12g
水	200ml	
コンソメ	小さじ1強	
塩	小さじ1/6	
牛乳	400ml	
{	かたくりこ	大さじ1
	水	大さじ2

### < つくりかた >

- 1 ベーコン・にんじん・たまねぎは1cmの角切りにする。かぼちゃは2cm角（大きめ）に切る。
- 2 いんげんをゆで、ココロに切る。
- 3 なべにバターを入れ、ベーコンをいためる。かおりが出てきたら、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、水を入れて煮る。
- 4 かぼちゃがやわらかくなったら、牛乳コンソメ・塩をいれ味をととのえる。（牛乳をいれたら、ふっとうさせない。）
- 5 最後さいごに水ときかたくりこをいれ、とろみをつける。
- 6 もりつけの時に、いんげんをちらす。

## ★ フルーツゼリー

### < ざいりょう > 4人分

オレンジジュース	280ml	
さとう	大さじ2	
{	こなゼラチン	5g
	水	大さじ1
キウイフルーツ	1こ	
オレンジ	1こ	
みかん（缶）	8つぶ	
パインホール（缶）	1まい	

### < つくりかた >

- 1 なべにジュースとさとうをいれ、火にかける。さとうを煮とかし、かるくふっとうさせて火をとめる。
- 2 水でふやかしておいたゼラチンを1にくわえてまぜてとかす。
- 3 うつわにながし、ひやしかためる。
- 4 キウイは皮かわをむきスライスする。パインも食べやすい大きさに切る。オレンジはくし型がたにして食べやすくき切る。
- 5 ゼリーの上にフルーツをかざる。