

ママとつくろう！ こどもの日料理



平成27年度 4月25日(土)
10:00~12:30 宇都宮市保健センター

メニュー

- ☆まぜまぜカレーピラフ
- ☆カリポリサラダ
- ☆チーズムース



【1人1食分の栄養価】

こども エネルギー453Kcal/たんぱく質10.8g/脂質18.2g/炭水化物58.9g/塩分1.7g

ママ エネルギー567Kcal/たんぱく質13.6g/脂質21.7g/炭水化物76.5g/塩分2.1g



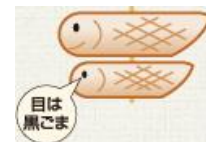
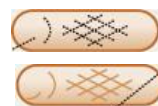
🌸 まぜまぜカレーピラフ

材料	分量 (ママ・こども分)
ごはん	260g
〈具材〉	(ママ約150g, こども約110g)
ウインナー	2本とこいのぼりの残り
ホールコーン缶	40g
パプリカ(赤)	20g
カレー粉	小さじ1/4
塩	少々
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
パセリ	少々
〈こいのぼり〉	
ウインナー	4本
きゅうり	1.5cm幅2枚
黒ごま	4粒
マヨネーズ	少々

【👩 作り方】

〈こいのぼり〉

- 1 ウインナー2本を右の絵のように切れ目を入れ、端を斜めに切り落とす。(大きさを変える。)
- 2 鍋に湯を沸かし、1分程度ボイルする。
- 3 小さいこいのぼり→大きいこいのぼり→きゅうりの順につまようじにさし、黒ごまで目をつける。(マヨネーズを糊の代わりにする。)



〈まぜまぜカレーピラフ〉

- 1 残りのウインナーを1cm位の輪切りに、パプリカは1cm角切りにし、コーンは汁けを切る。パセリは葉を手で小さくちぎる。
 - 2 耐熱容器にパセリ以外の材料を入れ、ラップをかけて電子レンジに1分程度(作る量により調整する)かける。
 - 3 2にごはんとパセリを加えて、しゃもじで混ぜる。
- 〈盛り付ける〉
- 1 まぜまぜカレーピラフとこいのぼりを皿に盛り付ける。



エネルギー(1人分) こども: 279kcal ママ: 393kcal
塩分(1人分) こども: 1.1g ママ: 1.6g

やってみよう!

- ・ウインナー; ◎端を切り落としてみよう。 ◎つまようじにさしてみよう。
- ・パセリ; 手でちぎろう。
- ・具材とごはんを混ぜてみよう。



🌸 カリポリサラダ

🕒 材料	分量 (2人分)
きゅうり	30g
にんじん	20g
だいこん	30g
ミニトマト	6個
塩	小さじ1/4
酢	小さじ2
サラダ油	小さじ1と1/2

【👩 作り方】

- 1 きゅうり・にんじん・だいこんをスティック状に切る。
- 2 1をまな板の真ん中に入れて、端からサイコロ状に切る。
ミニトマトのへたを取る。
- 3 2と塩、酢、サラダ油の調味料をジッパー付きの保存袋に入れる。
- 4 トマトをつぶさないように軽く振り混ぜる。

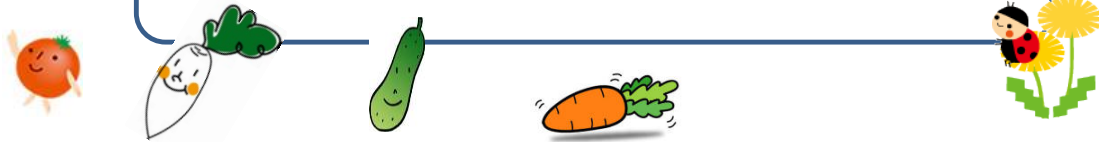
エネルギー(1人分) 47kcal
塩分(1人分) 0.4g
※分量はみんな一緒です。



やってみよう!



◎作り方2, 3, 4をママと一緒にやってみよう!
*包丁を使うときは、必ずおとなが付き添いましょう。



🌸 チーズムース

🕒 材料	分量 (2人分)
クリームチーズ	40g
プレーンヨーグルト	60g
絹ごし豆腐	30g
マシュマロ	4個
牛乳	20cc
レモン果汁	小さじ1/2
いちご	4個

※全員同じ分量になります。

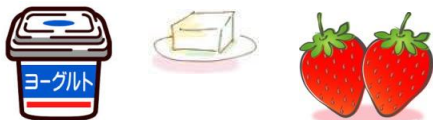
【👩 作り方】

- 1 ①クリームチーズは室温に戻す。
②絹ごし豆腐はペーパーに包み水切りする。
③耐熱ボウルにマシュマロと牛乳を入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。
あわ立て器で形が残らないように混ぜる。
- 2 1-③に1-①②, プレーンヨーグルト, レモン果汁を加えてよく混ぜる。
- 3 器に入れ, 冷蔵庫で冷やし, いちごを食べやすい大きさに切って飾る。

エネルギー(1人分) : 127kcal
塩分(1人分) : 0.1g
※分量はみんな一緒です。



やってみよう!



◎泡立て器で混ぜてみよう!



調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう!

☆計量スプーン
大さじ 15cc (ml)
小さじ 5cc (ml)
小さじ 2.5cc (ml)

☆計量カップ 200cc (ml)
<参考> 1合は180cc (ml) です。