

# 夏休みドキドキ健康教室

～親子で軽食作り～

平成27年度 8月 4日(火)  
10:00～12:30 宇都宮市保健センター



## メニュー

- 🍷 宮ちゃん焼き
- 🍷 ミルクフルーツポンチ



### 🌈 宮ちゃん焼き

| 🕒 材料    | 分量(6枚分) |
|---------|---------|
| ごはん     | 200g    |
| 豚ひき肉    | 50g     |
| にら      | 約2本     |
| キャベツ    | 大きい葉1枚  |
| しいたけ    | 2枚      |
| おろししょうが | 小さじ1    |
| 片栗粉     | 大さじ3    |
| ごま油     | 大さじ1    |
| 白ごま     | 適量      |
| 〔酢〕     | 付けダレ    |
| 〔しょうゆ〕  | 適量      |

#### 〈作り方〉

- 1 にらは5mm幅に、キャベツは5mm角に切り、しいたけは粗みじん切りにする。
- 2 フライパンを熱し、豚ひき肉がパラパラになるまで炒める。
- 3 ごはんをポリ袋に入れ、半分位つぶしてから、1・2・おろししょうが・片栗粉を入れて、よく混ぜる。
- 4 3を6等分して丸めた後、平たく形づくる。(お好みで両面に白ごまをつける。)
- 5 熱したフライパンにごま油をひき、中火でふたをして両面を3分程度ずつ焼く。  
お好みで付けダレにつけて食べる。



2枚分のエネルギー：222 kcal



宇都宮大学の学生と宇都宮市とで共同開発したメニューの1つです。

- ・にら、キャベツ等地元の特産野菜を使用しています。
- ・冷蔵庫にある残り物の食材でアレンジ可能です。
- ・「朝食」「昼食」「おやつ」「おつまみ」にオススメです。
- ・付けダレは酢しょうゆの他、ケチャップでもおいしくいただけます。



### 🌈 ミルクフルーツポンチ

| 🕒 材料                     | 分量(1人分) |
|--------------------------|---------|
| 牛乳                       | 20cc    |
| プレーンヨーグルト                | 40g     |
| フルーツ缶<br>(みかん・桃・パイナップル等) | 50g     |
| フルーツ缶シロップ                | 小さじ2    |

#### 〈作り方〉

- 1 ボウルにヨーグルトを入れ、泡立て器で混ぜながら、牛乳とフルーツ缶シロップを少しずつ加える。
- 2 フルーツ缶を加え、混ぜ合わせる。

1人分のエネルギー：84 kcal



- ・旬のくだものを加えてもおいしく食べられます。
- ・色々アレンジしてみましょう。

