



なつやす  
夏休みにチャレンジ!



# 親子でエコクッキング

たじみし ほけん  
多治見市保健センター

材料は 4 人分です

## サラダうどん～カレー風味～

ひとさら  
一皿で、  
しゅしゅく しゅさい ふくさい  
主食・主菜・副菜がそろろう!

### 【ざいりょう】

ゆでうどん	4 玉
レタス	2 まい (40 g)
トマト	2 こ (260 g)
れいとうコーン	4 0 g
オクラ	8 本
ツナかん (小さいサイズ)	2 かん
カレーこ	小さじ 2
	(好みで調整してください)
マヨネーズ	3 0 g
A	
めんつゆ	4 0 ml
みず	1 2 0 ml
きざみのり	てきりょう

### 【つくりかた】

- ① レタスはたべやすい大きさにちぎる。
- ② トマトはくしぎりにする。
- ③ コーンはさっとゆでる。
- ④ オクラはいたずりをしてうぶげをとり、ゆでてヘタをきりおとし、ななめにきる。
- ⑤ ツナかんのあぶらをしっかりきり、カレーこマヨネーズをまぜておく。
- ⑥ うどんをゆでて、れいすいにとってひやし、ザルにとって水けをきる。
- ⑦ さらにうどん、やさい、ツナをいりどりよくもりつけ、Aをあわせたつゆをかける。きざみのりをてんもりにする。

## ピーマンの肉づめ

ざいりょう  
材料をむだなく使う

### 【ざいりょう】

ピーマン	2 こ
ぶたひきにく	1 0 0 g
パンこ	大さじ 2
ぎゅうにゅう	大さじ 2
こしょう	しょうしょう
オリーブあぶら	小さじ 1
ケチャップ	ひとり小さじ 1 ずつ

### 【つくりかた】

- ① ピーマンはりょうはじをきりおとし、まん中のぶぶんを 1 センチはばのわぎりにし、たねとワタをとる。たねとワタ、りょうはじをきざむ。
- ② パンこぎゅうにゅうをまぜておく。
- ③ ボウルにぶたひきにくをいれ、たねとワタ、りょうはじのきざんだもの、ばんこ・ぎゅうにゅうをまぜたもの、こしょうをくわえてよくこねる。
- ④ わぎりにしたピーマンに③をつめる。
- ⑤ オリーブあぶらをねったフライパンにならべ、やきいろをつける。
- ⑥ ひっくりかえしたらふたをしてむしやきにする。
- ⑦ 中までひがとおったら、さらにもりつける。(たけぐしでまして、とうめいなしるがでたらオツケー) ケチャップをそえる。

ぎゅうにゅう  
牛乳プリン～ブルーベリー添え～

みぢか しょくざい つく  
身近な食材でデザート作り

【ざいりょう】

ぎゅうにゅう	200ml
さとう	小さじ2
A [ ゼラチン	5g (1袋)
	みず
ブルーベリー	40g
さとう	小さじ1
レモンじる	しょうしょう

【つくりかた】

- ① 水にゼラチンをふりいれてふやかしておく。
- ② なべにぎゅうにゅうとさとうをいれて火かけ、ひとはだくらいまであたためる。
- ③ 火をとめて、ふやかしたゼラチンをくわえ、まぜながらゼラチンをしっかりとかす。
- ④ 水でぬらしたうつわに、③をわけいれ、あらねつがとれたら、れいぞうこでひやしかためる。
- ⑤ たいねつようきにブルーベリー、さとう、レモンじるをいれてかるくまぜ、ラップをしてでんしレンジで30びょうくらいかねつする。
- ⑥ かたまった④の牛乳プリンに⑤をかける。

ひとりあたりのえいようりょう

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	しょくえん そうとうりょう
サラダうどん	391 キロカロリー	12.4 g	13.4 g	1.7 g
ピーマンの にくづめ	87 キロカロリー	5.4 g	5.2 g	0.2 g
ぎゅうにゅう プリン	51 キロカロリー	2.9 g	2.0 g	0.1 g
ごうけい	528 キロカロリー	20.8 g	20.7 g	2.0 g