



なつやす
夏休みにチャレンジ!



親子でエコクッキング

ざいりょう にんじん
材料は4人分です

たじみし ほけん
多治見市保健センター

キーマカレー

ひとさら しゅしよく しゅさい ふくさい
一皿で、主食・主菜・副菜がそろおう!

【ざいりょう】

ごはん	※それぞれ	
にんじん	80g	
たまねぎ	85g	
かぼちゃ	175g	
オクラ	8本	
ぶたひきにく	240g	
チューブにんにく	小さじ1	
みず	400ml	
A	カレーこ	大さじ1
	(このみでちょうせいしてください)	
	トマトケチャップ	20g
	しょうゆ	24g

【つくりかた】

- ① にんじんはこまかくきる。たまねぎはかわをむき、こまかくきる。
- ② かぼちゃはへたとたねをとり、レンジで少しかねつし、こまかくきる。
- ③ オクラはいたずりをしてうぶげ毛をとり、ゆでてへたをきりおとし、ななめにきる。
- ④ Aを合わせておく。
- ⑤ なべにひきにくとにんにくを入れていため、やさいを入れていためる。火がとおったら、水を入れて、ふたをして中火で3分にする。
- ⑥ Aを入れてつよ火で水分が少なくなるまでにする。
- ⑦ さらにごはんをもりつけ、カレーをかける。

夏野菜のサラダ

ひ つか
火を使わないエコレシピ

【ざいりょう】

きゅうり	80g
ミニトマト	8こ
きいろパプリカ	45g
スイカのかわ	スイカかんでんののこり
マヨネーズ	20g
トマトケチャップ	20g
レタス	40g

【つくりかた】

- ① きゅうりはらんぎりにする。ミニトマトは半分にする。きいろパプリカはへたとたねをとって、きゅうりとおなじ大きさにきる。
- ② スイカはかたいかわから白いぶぶんをとり、きゅうりとおなじ大きさにきる。
- ③ レタスは手でちぎっておく。
- ④ ボウルにマヨネーズとケチャップを入れてまぜ、①を入れてまぜる。
- ⑤ おさらにレタスをしき、③を上にもりつける。

スイカ寒天

かんてん

みぢか しよくざい つく
身近な食材でデザート作り

【ざいりょう】

スイカ	225g
さとう	12g
こなかんてん	2g (1/2ふくら)
レモンじる	小さじ1
ブルーベリー	40g (1人5つぶ)
水	140ml

【つくりかた】

- ① スイカはたねをとり、みをすくって、ミキサーにかける。
- ② なべに水とこなかんてんを入れてかねつする。
ふっとうさせ、まぜながらかんてんをにとかし、さとうを入れてにとかす。
- ③ 火をとめ、なべにすいか、レモンじるを入れてまぜる。
- ④ カップに③を入れ、ブルーベリーを入れてあらねつをとる。
- ⑤ れいぞうこに入れてひやしかためる。

はん ばあい えいようりょう ご飯 150g の場合の栄養量

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	カルシウム	しよくえん そうとうりょう
キーマカレー	456 キロカロリー	17.2 g	9.9 g	59 mg	1.1 g
なつやさいの サラダ	53 キロカロリー	0.8 g	3.7 g	12 mg	0.3 g
スイカ かんてん	35 キロカロリー	0.3 g	0.1 g	3 mg	0.0 g
ごうけい	578 キロカロリー	18.3 g	13.7 g	74 mg	1.4 g

めやすりょう ごはんの目安量

ねんれい	ごはん(おとこ)g	ごはん(おんな)g
せいじん	200	150
10~11さい	220	200
8~9さい	170	160
6~7さい	140	125