



夏休みにチャレンジ!



# 親子でエコクッキング

多治見市保健センター

ざいりょう 4 にんぶん  
材料は4人分です

## インディアン風<sup>ふう</sup>やきそば

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

### 【材料】

むし中かめん	※それぞれ
ぶたもも肉うすぎり	200g
赤パプリカ	1個
キャベツ	175g
もやし	1/2袋
冬がんの皮	スープでとれた分
こねぎ	2本
ごま油	小さじ2
A	カレーこ (量はちようせいしてください) 小さじ2
	中のうソース 大さじ2と2/3
	トマトケチャップ 大さじ1と1/3
お酒	大さじ2
かつおぶし	2袋

### 【作り方】

- ① 赤パプリカは手で一口大にちぎる。※種もヘタもすてずに使う
- ② キャベツは手で一口大にちぎる。もやしはあらっておく。
- ③ とうがんの皮は細切りにする。こねぎは小口切りにする。
- ④ ぶた肉は一口大に切る。
- ⑤ Aを合わせておく。
- ⑥ フライパンにごま油を入れて中火にかけ、ぶた肉を入れていためる。
- ⑦ ぶた肉が白く色が変わったら、パプリカ、冬がんの皮、キャベツ、もやしを入れていためる。
- ⑧ 野菜がしんなりしたら、上にむし中かめんを入れて、お酒を回し入れる。ふたをして、1～2分したら具とめんをまぜる。
- ⑨ Aを入れて全体にまざったら、もりつける。
- ⑩ かつおぶしとねぎをかける。

## なつやさい 夏野菜のかきたまスープ

ざいりょう つかう  
材料をむだなく使う

### 【材料】

オクラ	2本
コーン	20g
冬がん(種と皮をのぞいた分)	100g
たまご	1個
こいくちしょうゆ	小さじ4
黒こしょう	少々
水	3カップ(600ml)
とりがらスープのもと	小さじ1

### 【つくりかた】

- ① なべに水を入れ、ふっとうしたらとりがらスープのもとを入れてまぜ、火を止める。
- ② 冬がんはピーラーで皮をむき、スプーンで種をとる。1cmの角切りにする。
- ③ オクラはあみでうぶ毛をとり、うす切りにする。コーンは水気をきる。
- ④ ①に冬がんとオクラをいれて弱火にかけ、ふっとうしたらコーンとしょうゆを入れる。
- ⑤ ふっとうしたら、といたたまごを回し入れて火を止める。黒こしょうをかけてうつわにもる。

# ぎゅうにゅう 牛乳かん～ミニトマトシロップ～

みちか しよくざい つく  
身近な食材でデザート作り

## 【材料】

ミニトマト	4個
B	はちみつ 小さじ2
	レモン汁 少々
	水 大さじ4
水	100ml
こなかん天	2g (1/2袋)
牛乳	1カップ(200ml)
はちみつ	小さじ1

## 【つくりかた】

- ① ミニトマトはヘタを取り、5mm角にする。
- ② Bを合わせて小なべにいれ、弱火でふっとうしたらボウルに①と入れ、あらねつをとる。とれたら、冷ぞうこに入れる。
- ③ なべに水、こなかん天を入れてまぜ、中火で加ねつする。ふっとうしたら弱火にし、まぜながら1～2分加ねつし、はちみつを入れてまぜ、火を止める。
- ④ あらねつがとれたら、牛乳を加えてまぜる。
- ⑤ うつわに④を流し入れ、冷ぞうこで30分冷やす。
- ⑥ ⑤に②のシロップをかける。

## ちゅうかめん む ばあい えいようりょう 中華麺（蒸し）130g 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 食塩相当量
インディアン 風やしそば	420 キロカロリー	19.5 g	9.8 g	56 mg	1.4 g
夏野菜の かきたまスープ	41 キロカロリー	3.8 g	1.7 g	20 mg	0.7 g
牛乳かん ミニトマト シロップ	60 キロカロリー	2.0 g	2.6 g	67 mg	0.1 g
合計	521 キロカロリー	25.2 g	14.1 g	143 mg	2.2 g

## ちゅうかめん む めやすりょう 中華麺（蒸し）の目安量

年れい	めん(男) g	めん(女) g
成人	170	130
10～11才	190	170
8～9才	145	135