

親子で楽しくクッキング！

令和4年5月

簡単ビビンバ

4人分

エネルギー	405 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	9.7 g
飽和脂肪酸	2.87 g
カルシウム	86 mg
鉄	2.0 mg
食物繊維	3.1 g
食塩相当量	0.9 g

ごはん	600g
豚挽き肉	160g
ねぎ	20g
しょうが	少々
しょうゆ	大さじ2/3
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1・2/3
焼肉のたれ	小さじ1・1/3
もやし	120g
にんじん	80g
ごま油	小さじ1/2
塩	小さじ1/5
ほうれん草	160g
しょうゆ	小さじ1・1/3
砂糖	小さじ1強
ごま油	小さじ1/2
いりごま	16g

- ① ごはんは普通にたく。
- ② しょうがはみじん切り、ねぎは細かく切る。しょうがを炒め、ひき肉、ねぎを加えてさらに炒めて調味料で味付けをし、汁けがなくなるまで煮る。
- ③ にんじんは、千切りにする。もやし・にんじんは、炒めて、ごま油、塩で味を付けておく(ゆでてもOK)。
- ④ ほうれん草はゆでて水を切り、3cmくらいに切って、味を付けておく。
- ⑤ ご飯の上に、肉、野菜を彩りよくのせる。

さやいんげんのトマト和え

4人分

エネルギー	33 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	1.5 g
飽和脂肪酸	0.22 g
カルシウム	30 mg
鉄	0.5 mg
食物繊維	1.8 g
食塩相当量	0.4 g

さやいんげん	160g
カットわかめ(乾燥)	4g
トマト	160g
レモン汁	大さじ1・1/3
オリーブオイル	小さじ2
塩	少々

- ① さやいんげんはゆで、斜めに切る。
- ② わかめはたっぷりの水でもどす。
- ③ トマトはあらみじんに切り、カッコの調味料と合わせ、①、②と和える。

中華風コーンスープ

4人分

エネルギー	83 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	3.8 g
飽和脂肪酸	0.65 g
カルシウム	7 mg
鉄	0.4 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	0.6 g

《 つくり方 》

クリームコーン(缶詰)	150g
水	500cc
中華スープの素	小さじ2
酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
卵	1個
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
ごま油	大さじ1

- ① 卵は割りほぐしておく
- ② 鍋にクリームコーンを入れ、水を少しずつ加え、中華スープの素を加えて中火にかける。
- ③ 煮立ったら、酒、塩、こしょうで調味し、味をととのえる。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ ①の卵を加えて、卵が浮いてきたら、ごま油を加えて火を止める。

エネルギー	たんぱく質	脂肪E比	飽和脂肪酸E比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
521 kcal	17.2 g	25.9 %	6.5 %	123 mg	2.9 mg	5.6 g	1.9 g