



お家でぼくとわたしの チャレンジCooking

- ◆ひじきチャーハン
- ◆パンプキンサラダ
- ◆ヨーグルトゼリー



【ひじきチャーハン】

材料名: 4人分(目安量)

芽ひじき(乾)	12g	油	小さじ2
しらす	20g	A [コンソメ(顆粒) かりゅう]	小さじ1
人参	40g	しょうゆ	小さじ2
えのきたけ	60g	こしょう	少々
にら	40g	ごま	小さじ1強
長ねぎ	60g	ご飯	600g

【材料】



【作り方】

① 芽ひじきは水で戻す。人参はみじん切り、えのきたけ・にら
は細かく切り、長ねぎは小口切りにする。

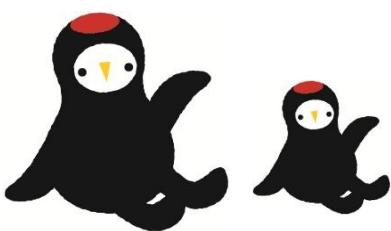


② フライパンに油を入れ、しらす・芽ひじき・人参・えのきたけ・
長ねぎ・にらを加えて炒め、Aで調味する。



③ さらにご飯を加えて軽く炒め、ごまを振ったら出来上がり。

【出来上がり】



* 1人分栄養価 *

エネルギー 299kcal たんぱく質 6.6g 脂質 3.2g 食塩相当量 1.2g

[パンプキンサラダ]

材 料 名: 4人分(目安量)

かぼちゃ	140g
きゅうり	110g
人参	27g
プロセスチーズ	27g
マヨネーズ	大さじ2
酢	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

① かぼちゃは、柔らかくなるまでレンジで加熱し(蒸してもよい)、冷めたらさいの目に切る。

【材料】



② きゅうり・人参・プロセスチーズはさいの目に切り、人参は茹でておく。



③ ボウルで調味料を混ぜ、①と②を加えてさっくり混ぜる。皿に盛り付け、付け合わせを添えたら出来上がり。



【出来上がり】

* 1人分栄養価 :パンプキンサラダ *

エネルギー 106kcal たんぱく質 2.7g 脂質 6.9g

食塩相当量 0.3 g



【ヨーグルトゼリー】

材 料 名: 4人分(目安量)

プレーンヨーグルト	300g
スキムミルク	おお 大さじ4
砂糖	おお 大さじ1
レモン汁	おお 大さじ1
ゼラチン	5g
水	おお 大さじ4
ブルーベリーソース	おお 大さじ4



【材料】



* 1人分栄養価 *

エネルギー 120kcal たんぱく質 5.9g 脂質 2.5g
食塩相当量 0.2g カルシウム 158mg

【作り方】

① 器にゼラチンを入れ、水を加えてふやかしておく。



② ボウルにヨーグルト・スキムミルク・砂糖・レモン汁を入れてよく混ぜる。



③ ①を電子レンジ(600W)で20秒程加熱してとかす。



④ ②に溶かしたゼラチンを少しづつ加えて混ぜ合わせる。

⑤ 器に④を入れ冷やし、固まったらブルベリーソースをかけて出来上がり。



【出来上がり】

