



お家でぼくとわたしの チャレンジCooking

No2

- ◆なすのチーズ丼
- ◆野菜の彩りさっぱり和え
- ◆オレンジゼリー



〔なすのチーズ丼 〕

材料名:4人分(目安量)

【材料】

ごはん	600g	
なす	280g(4本)	
油	おお 大さじ2	
ピザ用チーズ	36g	
大葉の干切り	この好みで(4枚)	
ごま	この好みで	
A	だし汁	こ 小さじ4
	しょうゆ	こ 小さじ4
	みりん	こ 小さじ4
	酒	こ 小さじ4
	砂糖	こ 小さじ2



1人分栄養価

エネルギー 395kcal たんぱく質 7.6g 脂質 10.0g
食塩相当量 1.2g

【作り方】

① なすは縦半分に切り、縦に切り込みを入れる。さらに味がしみ込むように格子状に切り込みを入れる。



② フライパンに油を熱し、なすを入れて表面がうっすらキツネ色になるまで両面焼き、Aの調味料を加え加熱し、なすに味をなじませる。



③ 火を止めたら、なすの切り込みの間にスライスチーズを挟む。

④ 器にご飯を盛り付け、大葉をしき、なすをのせ、タレをかけ、好みで干切りの大葉・胡麻を飾ったら出来上がり。

【出来上がり】



【野菜の彩りさっぱり和え】

材料名:4人分(目安量)

きりぼし だいこん かん 切干大根(乾)	25g
きゅうり	100g
にんじん 人参	60g
ツナ かん 缶	60g
パプリカ(黄)	40g
す 酢	こ 小さじ4
さとう 砂糖	おお 大さじ1強
しょうゆ	こ 小さじ2弱
あぶら ごま油	こ 小さじ2
しろ 白ごま	こ 小さじ2

【材料】



1人分栄養価

エネルギー 110kcal たんぱく質 4.2g 脂質 6.2g

食塩相当量 0.5g

【作り方】

- ① 切干大根はぬるま湯で2~3回洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうり・人参・パプリカは千切りにし、人参・パプリカはさっと茹でておく。切干大根は柔らかくなるまで下茹でする。
- ③ ツナ缶は油を切って、ほぐしておく。



- ④ 調味料・胡麻を混ぜ合わせておく。



- ⑤ ボールに水気を切った②・③・④を加えて全体を良く混ぜたら出来上がり。

【出来上がり】



【オレンジゼリー】

【材料】

ざい りょう めい にんぶん めやす りょう
材 料 名:4人分(目安量)

みず	水	100ml
かんてん	寒天	3g
	オレンジジュース	300ml
さとう	砂糖	おお 大さじ2
	ホイップ	てきぎ 適宜



1人分栄養価

エネルギー 62kcal たんぱく質 0.6g

【作り方】

① 分量の水を火にかけ、寒天を加えて良く煮溶かす。さらに、砂糖を加えて混ぜる。



② ①にオレンジジュースを加えてさらによくかき混ぜ器に分ける。



③ ②が固まったら、ホイップを飾る。



【出来上り】

