



R1

お家で「ぼくとわたしの チャレンジCooking」

★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 〕

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)

ごはん	600g	
なす	280g(4本 ^{ほん})	
あぶら 油	おお 大さじ2	
ピザ ^{よう} 用チーズ	36g	
おおば せんぎ 大葉の千切り	この まい 好みで(4枚)	
ごま	この 好みで	
A	だし ^{じる} 汁	こ 小さじ4
	しょうゆ	こ 小さじ4
	みりん	こ 小さじ4
	さけ 酒	こ 小さじ4
	さとう 砂糖	こ 小さじ2

ざいりょう
【材料】



ぶんえいようか
1人分栄養価

エネルギー 395kcal たんぱく質 7.6g 脂質 10.0g

しょくえんそうとう りょう
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、なすのをせ、タレをかけ、好みで千切りの大葉・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】

さい りょう めい にんぶん めやす りょう
材 料 名:4人分(目安量)

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
ごま油	こ 小さじ2
しろ 白ごま	こ 小さじ2

ざいりょう
【材料】



ぶんえいようか
＊1人分栄養価＊

エネルギー 110kcal たんぱく質 4.2g 脂質 6.2g
しょくえんそうとう りょう
食塩相当量 0.5g

【作 り 方】

- ① きりぼし だいこん ゆで 2～3回洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうり・にんじん・パプリカは千切りにし、にんじん・パプリカはさっと茹でておく。きりぼしだいこん やわ
下茹でする。
- ③ ツナ かん あぶら き
缶は油を切って、ほぐしておく。



- ④ しょうみりょう ごま ま あ
調味料・胡麻を混ぜ合わせておく。



- ⑤ みずけ き ②・③・④を加えて全体を良く混ぜたら出来上がり。

できあ
【出来上がり】



〔オレンジゼリー〕

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	

ざいりょう 【材料】



1人分栄養価

エネルギー 62kcal たんぱく質 0.6g

つく 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。



できあがり 【出来上り】

