



R2

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〕

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)

ざいりょう
【材料】

め 芽ひじき(乾)	12g	あぶら 油	こ 小さじ2
しらす	20g	コンソメ(顆粒)	こ 小さじ1
にんじん 人参	40g	A しょうゆ	こ 小さじ2
えのきたけ	60g	こしょう	しょうしょう 少々
にら	40g	ごま	こ 小さじ1強
なが 長ねぎ	60g	ごはん	600g



【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。

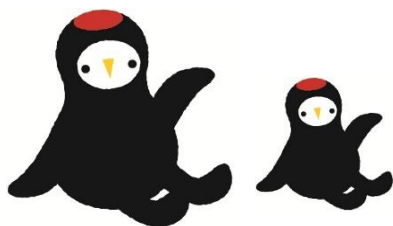


② フライパンに油を入れ、しらす・芽ひじき・人参・えのきたけ・長ねぎ・にらを加えて炒め、Aで調味する。



③ さらにごはんを加えて軽く炒め、ごまを振ったら出来上がり。

で き あ
【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〕

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)

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

つ あ
＜付け合わせ＞

レタス	しょうしょう 少々
ミニトマト	こ 4個
ゆで卵	こ 4個
はんじゅくたまご みず : 半熟卵は水から入れ	
ふんかねつ 12分加熱。	
かた たまご ふんかねつ : 固ゆで卵は15分加熱。	

ざいりょう
【材料】



つく かた
【作 り 方】

① かぼちゃは、^{やわ}柔らかくなるまでレンジで^{かねつ}加熱し(^む蒸してもよい)、^さ冷めたらさいの^め目に^き切る。



② きゅうり・^{にんじん}人参・プロセスチーズはさいの^め目に^き切り、^{にんじん}人参は^ゆ茹でておく。



③ ボウルで調味料を^{ちょうみりょう}混ぜ、①と②を^{くわ}加えてさっくり^ま混ぜる。^{さら}皿に盛り付け、^つ付け^あ合わせを^そ添えたら^{で き あ}出来上がり。



で き あ
【出来上がり】

* 1人^{ぶんえいようか}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 ^{しつ}脂質 6.9g

^{しよくえんそうとうりょう}食塩相当量 0.3 g



〔ヨーグルトゼリー〕

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)

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



ぶん えいようか
* 1人分栄養価 *

エネルギー 120kcal たんぱく質 5.9g しつ 脂質 2.5g

しょくえんそうとうりょう
食塩相当量 0.2g カルシウム 158mg

ざいりょう
【材料】



【作 り 方】

- ① うつわ 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・さとう 砂糖・レモン汁を入れてよく混ぜる。



- ③ ①をでんし 電子レンジ(600W)で20秒程加熱してとくす。



- ④ ②にと 溶かしたゼラチンをすこ 少ずつくわ 混ぜあ 合わせる。

- ⑤ うつわ 器に④を入れひ 冷やし、かた 固まったらブルーベリーソースをで き あ が かけて出来上がり。

で き あ が
【出来上がり】

