

# 親子食育教室

令和4年 8月22日(月)  
亀山市食生活改善推進協議会

## ボロネーゼ風パスタ

材 料 4人分

合挽きミンチ	200g
玉ねぎ	100g
にんじん	40g
オクラ	4本
にんにく	1かけ
A { トマト煮	1缶
塩	少々
ローリエ	1枚
B { ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1/2
塩・こしょう	各少々
スパゲッティ	200g
粉チーズ	小さじ2
オリーブ油	大さじ1・1/2

作 り 方

- ① 玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。オクラは小口切り、スパゲッティは塩(分量外)が入った熱湯で茹で、袋の表示より1分短く茹でる。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくをいれて火をつける。香りが出たら玉ねぎ、にんじんを加えしっかり炒める。
- ③ ②の野菜をフライパンの端によせ、空いた部分にひき肉を入れほぐさず両面焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③を炒め合わせオクラとAを加えふたをし、時々混ぜながら、中火で約5分煮る。ふたを外しBを加え強火にし、混ぜながら2分煮て塩、こしょうで味を整える。
- ⑤ ④に水気を切ったスパゲッティを加え、混ぜ合わせる。器に盛り粉チーズをかける。

一人分の栄養価 熱量 414 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 16.6g 塩分 0.7g

## しいたけと桜えびのスープ

材 料 4人分

干しシイタケ	2枚
玉ねぎ	1/4個(50g)
桜えび	少量
鶏がらスープ	400ml
(スープの素小さじ2を入れる。)	
塩、こしょう	各少々

作 り 方

- ① 干しシイタケは水につけて戻し、薄切りにする。戻し汁は100mlを取っておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ② スープと戻し汁を鍋に入れて沸かし、シイタケ、玉ねぎ、桜えびを加えて煮て、火が通ったら、塩、こしょうで味を整える。

一人分の栄養価 熱量 12 kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.1g 塩分 0.9g

## きゅうりとトマトのサラダ

材 料 4 人分

きゅうり	1 本(80g)	
塩	少々	
ミニトマト	100g	
プロセスチーズ	50g	
ツナ缶(水煮缶)	1 缶	
A	プレーンヨーグルト	50g
	レモン汁	大さじ 1/2
	オリーブ油	大さじ 1/2
	はちみつ	小さじ 1/2
塩、こしょう	各少々	

作り方

- ① きゅうりは縦 4 等分にし、1.5 cm長さに切る。塩をふり 5 分置き、水気をふく。ミニトマトは半分に切る。チーズは 1 cm角に切る。
- ② ボウルに水気を切ったツナ缶とAを合わせ、塩、こしょうで味を整える。食べる直前に①を和え、器に盛りつける。

一人分の栄養価 熱量 129 kcal たんぱく質 7.1g 脂質 9.4g 塩分 0.9g

## あずきミルクゼリー

材 料 4 人分

あずき	180g
牛乳	200ml
ゼラチン	5g
水	大さじ 2

作り方

- ① 水にゼラチンを振り入れふやかす。
- ② なべにゆであずきと牛乳を入れ火にかける。沸騰寸前で火を止め①を加えてしっかり混ぜる。ゼラチンが溶けたら、鍋底を氷水にあて、とろみがつくまで混ぜる。器に盛り冷蔵庫で 1 時間ほど冷やし固める

一人分の栄養価 熱量 135 kcal たんぱく質 4.7g 脂質 11.4g 塩分 0.5g