



# なかよし教室

令和4年9月6日(火)  
竹原市保健センター

## 3色どんぶり

食品	分量	切り方など	作り方
精白米	60g	1cm幅          型抜き	① 鶏ミンチは鍋に油をひき、調味料を加えてそぼろを作る。 ② たまごは炒り卵にする。 ③ ほうれん草はゆでて水にさらして切り、水気をしぼってごまとしょうゆであえる。 ④ にんじんは輪切りにしてゆで、好きな型でぬく。 ⑤ ごはんを器に盛り、上に①から④を飾る。
鶏ミンチ	30g		
油	1g		
酒	1g		
さとう	1g		
しょうゆ	2g		
卵	25g		
油	1g		
ほうれん草	30g		
すりごま	1g		
しょうゆ	1.5g		
にんじん	15g		

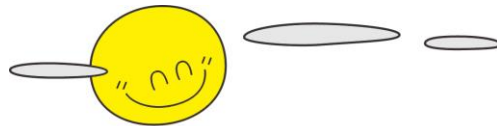
## リンゴソースサラダ

食品	分量	切り方など	作り方
キャベツ	20g	せん切り	① キャベツとにんじんを切ってゆでる。コーンもゆでておく。 ② きゅうりは少しの塩で塩もみをする。 ③ すったりんごと、調味料をあわせてドレッシングを作り、水気をきった野菜とあえる。
きゅうり	25g	輪切り	
にんじん	10g	せん切り	
コーン	5g	すりおろす	
りんご	15g		
サラダ油	1g		
酢	2.5g		
さとう	1g		
塩	少々		

## お月見団子

食品	分量	作り方
白玉粉	30g	① 白玉粉とお湯で溶かして冷ましたミルクを混ぜて、よくこねる。 ② 食べやすい大きさに丸め、熱湯でゆでる。 ③ お団子が浮いてきたら、取り上げて味をつけたきな粉をかける。
調製粉乳	4g	
水	30ml	
きな粉	3g	
さとう	2g	
しお	少々	

◎こどもは大人1人分の半分程度がめやすです



大人 1食分	エネルギー量	500kcal	たんぱく質	14.9g	カルシウム	87mg	塩分	1.2g
--------	--------	---------	-------	-------	-------	------	----	------