

たけはら食育おでかけ隊 自作弁当の日事前学習

令和6年11月15日(金)賀茂川中学校

【料理名】 切り干し大根のナポリタン									
食品名	5人分	切り方	作り方						
切り干し大根	20g	ザク切り	①切り干し大根はよく洗い、たっぷりの水でもどし、サッと洗って水気をしぼり切る。 ②フライパンに油をひき、ハムを炒める。 ③次に、切り干し大根、にんじん、ピーマンを入れ、しんなりするまで炒める。 ④調味料を加え、よく混ぜ合わせる。 ※作り置きをして、保存しておくくと便利です。 保存期間 冷蔵3日間 冷凍 2週間						
にんじん	1／4本	せん切り							
ピーマン	1個	細切り							
ハム	2枚	細切り							
油	小さじ1								
ケチャップ	大さじ2								
ウスターソース	小さじ1								
しょうゆ	小さじ1								
栄養量(1人分)	エネルギー量	47kcal	たんぱく質	1.4g	脂質	1.7g	カルシウム	32mg	
【料理名】 ジャがいもと小松菜のごまあえ									
食品名	5人分	切り方	作り方						
小松菜	150g	2cm幅	①ジャがいもは皮をむいて1口大に切り、電子レンジ600Wで5分程度かける。(ゆでてもよい) ②小松菜は2cm幅に切る。 ③フライパンにごま油をひき、小松菜を炒める。 ④①のジャがいもを入れ、調味料とすりごまを加え味がなじんだら、火を止める。						
ジャがいも	1個	角切り							
ごま油	小さじ1								
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1								
砂糖	少々								
すりごま	大さじ1								
栄養量(1人分)	エネルギー量	59kcal	たんぱく質	1.5g	脂質	2.9g	カルシウム	54mg	
【料理名】 ブロッコリーのふりかけ									
食品名	4～5人分	切り方	作り方						
ブロッコリー	1／3株	細かく切る	① ゆでたブロッコリーは細かく切る。 ② フライパンに油をひき、ハムとブロッコリー・ちりめんを加え、酒・しょうゆ・みりんを入れる。 ③ 汁気がなくなるまでよく炒める。 ④ お弁当にごはんを盛り付けても、混ぜ込んでおにぎりにしてもよい。						
ちりめん	20g								
ハム	4枚	細切り							
しょうゆ	小さじ1								
みりん	小さじ1								
油	小さじ1								
栄養量(1人分)	エネルギー量	49kcal	たんぱく質	4.1g	脂質	2.5g	カルシウム	37mg	