

◆◆◆ 夏野菜のタコライス ◆◆◆



<材料5人分>

豚ひき肉	… 200 g	レタス	… 150 g
たまねぎ	… 1個	トマト	… 150 g
なす	… 100 g	とろけるチーズ	… 70 g
ピーマン	… 80 g	ゆで卵	… 3個
にんにく	… 1かけ	ごはん	… 5杯分
A		ケチャップ	… 大さじ3
		ウスターソース	… 大さじ1
		カレー粉	… 小さじ2
		トマト水煮缶	… 150 g
		しょう油	… 大さじ1

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
450kcal	18.3 g	138mg	1.7g

<作り方>

- ①レタスはせん切りに、トマトは1cm角切りにする。たまねぎ、なす、ピーマンは粗くみじん切り、にんにくは細かいみじん切りにする。卵は茹でてから、粗くみじん切りにする。(フォークでつぶしてもよい)
- ②フライパンにサラダ油大さじ1(分量外)を熱し、にんにくを炒め香りがでたら、たまねぎを入れて炒める。しんなりしてきたら豚ひき肉を加えて炒め、色が変わったらす、ピーマン、Aの調味料を加え汁気がなくなるまで15分くらい煮る。最後にチーズをちらして火を止める。
- ③皿にご飯を盛り、レタス → ひき肉 → トマトの順でのせる。ゆで卵のみじん切りを飾って出来上がり。

ポイント

子どもたちのみじん切りは、1cm角切りのように大きくてもOKです。子ども用の味付けになっていますので、タバスコやチリパウダーなど辛味をプラスすると大人の味になります。

◆◆◆ にんじん中華スープ ◆◆◆



<材料5人分>

A	にんじん … 100g	えのき茸 … 80g
	長いも … 100g	オクラ … 50g
	卵 … 1個	かにかまぼこ … 50g
	めんつゆ … 大さじ1	
	中華スープの素 … 小さじ2	
	水 … 600ml	
	オイスターソース … 小さじ2	
	ごま油 … 小さじ1	

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
65kcal	4.1g	38mg	0.9g

<作り方>

- ①オクラはうぶ毛をとるように塩をまぶしてこすり洗いをしてから、5ミリ幅の小口切りにする。エノキ茸は石づきをとり3等分に切る。人参と長いもはすりおろす。かにかまぼこはほぐしておく。
- ②ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③なべに分量の水と中華だしを入れて火にかけ、沸騰したらエノキ茸とかにかまぼこを入れて3～4分煮てから、②を流し入れてさっと煮て最後にオクラ、オイスターソース、ごま油を入れて火を止める。

ポイント モロヘイヤやオクラ、長いもなどのネバネバ食品を利用して夏バテ予防を！

◇◆◇ りんごジュースのチーズケーキ ◇◆◇



<材料 牛乳パック1本分(10等分)>

- クラッカー…70g
- 無塩バター…50g
- りんごジュース…250ml
- 粉寒天 …2g
- 砂糖 …大さじ2
- クリームチーズ…100g
- プレーンヨーグルト…200g
- レモン汁 …大さじ1

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
140kcal	2.2g	45mg	0.2g

※10等分したときの1切れの栄養量です

<作り方>

- ①牛乳パック(1リットル)の容器をよく洗い、水気をふき取ってから、開け口の日付けが記入されている部分と、側面の1面だけを切りとる。開け口の部分は箱型に整えてセロハンテープで止めて、横長の流し箱を作っておく。
- ②ヨーグルトはキッチンペーパーをしいたザルに入れ、30分くらい置いて水切りをする。
- ③クラッカーをナイロン袋に入れて、めん棒で細かく砕く。溶かしバターを加えてよくなじむように手でもんでよく混ぜてから、牛乳パックに敷きつめて全体に広げラップを使って平らに押し固めて冷蔵庫で30分くらい冷やす。
- ④ボウルにクリームチーズを入れてしばらく置き、常温にもどす。
- ⑤なべにりんごジュースを入れ、粉寒天をふり入れ中火にかける。混ぜながら沸騰させ1~2分くらい煮て火を止め、砂糖を加えてかき混ぜて溶かす。
- ⑥④のクリームチーズに②のヨーグルトを入れて泡立て器で混ぜておく。ここに⑤を3~4回に分けて加え混ぜながら、最後にレモン汁を入れてよく混ぜる。これを③の牛乳パックに流し入れて少し冷ましてから冷蔵庫に入れて2~3時間冷やし固める。でき上がったら、牛乳パックをはさみで切って広げ、中身を包丁で8~10等分に切る。

ポイント プラスチック容器やお弁当箱、アルミケースなども利用できます。

取り出しやすいように、全体にラップをしいてからクラッカー生地を固めて生地を流してもよいです。