第3回　美ママ料理教室

半田市保健センター
令和元年12月4日

＜　野菜を食べて風邪を予防しよう！＞

1　となかい風チキンナゲット　　（ｴﾈﾙｷﾞｰ230ｋ　たんぱく質15.3ｇ　脂質14.9ｇ 食物繊維0.4ｇ）

◆ 材　料

	（１人分）	（8人分）
鶏ミンチ	70 ｇ	600 ｇ
卵	8 ｇ	1 個
塩	少々	小1/2
こしょう	少々	少々
酒	0.7	小1
醤油	4	大1･1/2
おろしにんにく	少々	小1/2
マヨネーズ	2 ｇ	大1
小麦粉	6 ｇ	50～60 ｇ
揚げ油	適量	適量
れんこん	15	120 ｇ
塩	少々	適量
揚げ油	適量	適量
海苔（目）		少々
ケチャップ（鼻）		少々

◆作り方

①鶏ミンチから小麦粉まで、よく混ぜる。(固さを調整)
　となかいの顔のように形作り、小麦粉をまぶす。
　フライパンに油を注ぎ、１７０℃で揚げる。
②れんこんは皮をむき薄い半月切りにし、水にさらして
　油で揚げ、軽く塩をふる。
③チキンナゲットに切れ目を入れ、蓮根チップスを刺す。
④鼻をケチャップで作り、海苔を丸く切って、目にする。
※170℃の目安：箸全体から泡が絶え間なく上がる状態。
衣を落としたときに中ほどまで沈み、すぐに浮き上がる状態。

2．野菜ツリー

（ｴﾈﾙｷﾞｰ178ｋ　たんぱく質6.4ｇ　脂質9.7ｇ　食物繊維4.0ｇ）

◆ 材　料

	（１人分）	（8人分）
じゃが芋	60 ｇ	500 ｇ
コーン缶	10 ｇ	80 ｇ
ツナ缶	15 ｇ	120 ｇ
塩・こしょう	少々	適量
マヨネーズ	8 ｇ	64 ｇ
ブロッコリー	50 ｇ	400 ｇ
プチトマト	2 個	16 個
人参（星形）	30 ｇ	240 ｇ
つまようじ	1 本	8 本

◆作り方

①じゃが芋は皮をむき、４～６等分にして塩ゆでをして
　水気を切り、熱いうちにつぶしておく。
②人参は１ｃｍ位の輪切りにし星型に抜き茹でる。
　残りの人参はスープ用に１ｃｍ角に切る。
③コーンは水気を切り、ツナ缶は油を切っておく。
④冷ましたじゃが芋、コーン、ツナ缶を混ぜ、塩、こしょうで
　味を調え、マヨネーズで和えてポテトサラダを作る。
⑤ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
⑥プチトマトは１/４にカットする。
⑦皿にポテトサラダを円すい型にし、ブロッコリーとトマト
を交互にポテトサラダに刺してツリーの形にする。
つまようじに茹でた星型の人参を刺し、一番上に刺す。

3．ミネストローネスープ

（ｴﾈﾙｷﾞｰ71ｋ　たんぱく質2.7ｇ　脂質1.9ｇ　食物繊維2.5ｇ）

◆ 材　料

	（１人分）	（8人分）
じゃが芋	20 ｇ	160 ｇ
玉ねぎ	20 ｇ	160 ｇ
人参(星型の残り)		適量
キャベツ	20 ｇ	160 ｇ
ゆで大豆	10 ｇ	80 ｇ
トマト缶	25 ｇ	200 ｇ
にんにく	1 ｇ	8 ｇ
油	1 ｇ	8 ｇ
水	150 ｃｃ	1200 ｇ
塩・こしょう	適量	適量
コンソメ	1/2 個	4 個
パセリ（乾燥）		適量

◆作り方

①じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャベツは１ｃｍ角に切る。にんにくをオリーブオイルで炒め、野菜とじゃが芋を炒め、水、コンソメを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。

②①にゆで大豆、トマト缶を入れてさらに煮込む。

③スープの味をみて、塩、こしょうをする。

④器に③のスープを盛り、乾燥パセリを散らす。

4．雪だるまおにぎり

（ｴﾈﾙｷﾞｰ267ｋ　たんぱく質5.5ｇ　脂質1.4ｇ　食物繊維0.4ｇ）

◆ 材　料

	（１人分）	（8人分）
米	70 ｇ	560 ｇ
魚肉ソーセージ	1/8 本	1 本
海苔（目・口）	少々	少々
塩	少々	少々
爪楊枝	1 本	8 本

◆作り方

①米は普通の水加減で炊く。

②魚肉ソーセージは８等分の輪切りにする。

③海苔で目と口を切っておく。

④ラップで丸いおにぎりを２個（大・小）作り、塩を少々振る。大きいおにぎりの上に小さいおにぎりをのせ、魚肉ソーセージに爪楊枝を刺し、頭に刺す。目と口をつける。

5．ミルク寒

（ｴﾈﾙｷﾞｰ73ｋ　たんぱく質2.1ｇ　脂質2.4ｇ　食物繊維0.3ｇ）

◆ 材　料

	（１人分）	（8人分）
牛乳	62 ｇ	500 ｃｃ
砂糖	4 ｇ	30 ｇ
粉寒天	0.25 ｇ	2 ｇ
みかん缶	13 ｇ	100 ｇ
パイン缶	1/4 枚	2 枚

◆作り方

①パイン缶は８等分に切っておく。

②鍋に牛乳を入れ寒天を入れて火にかけ、沸騰してから２分位弱火で煮る。砂糖を加えて煮溶かす。

※こげないように注意！

③容器を水で濡らし、みかん缶２粒、パイン缶を２切入れて②を入れて冷やす。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維
昼食合計（ご飯込）	819ｋcal	32.0g	30.3g	7.6g

もうすぐ、クリスマスだから風邪をひかないようにね！