

親子料理

1食分の栄養量（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
625	21.5	24.5	87.0	146	3.2	2.1

○参考 小学校中学年（8～9歳）の食事摂取基準2020版より
（一日）カルシウム 推奨量：男児650mg 女児750mg 鉄分 推奨量：男児7.0g 女児7.5g



チョコバナナ・ツナキャベツのサンドイッチ

作り方

①チョコバナナサンドを作る。
今回の生クリームは全体で一括調理し分配⇒生クリームを8分立てしたところでココア粉末を加え更に角が立つまで泡立て食パンに塗る。バナナは5mmくらいの厚さにスライスし、生クリームの上に並べて、もう一枚の食パンではさみ、ラップで包み、冷蔵庫で30分以上、食べる直前まで冷やしておく。

②ツナキャベツサンドを作る。
キャベツは千切りにしサッとゆで、余分な水分は絞っておく。ゆで卵を作って縦に4等分、スライスする。（水の状態から卵を入れて沸騰したら火を弱め10分加熱で固ゆでになる）
食パンはマヨネーズ、マスタードを塗り、茹でたキャベツは食パンの端に沿って敷き、中央にゆで卵、ツナを盛り付け、もう一方の食パンをのせ、ラップで包み、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。

③具と食パンが馴染んだら、対角線にカットして盛り付ける。

材料（4人分）

サンドイッチ用食パン	4枚
生クリーム（植物性）	大さじ4
ミルクココア	大さじ2
バナナ	1本
サンドイッチ用食パン	4枚
マヨネーズ	大さじ1
練りマスタード	小さじ1
鶏卵	2個
ツナ水煮缶（小缶70g）	1/2缶
キャベツ	80g
こしょう	少々

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
342	13.1	13.5	46.2	59	1.2	1.2



ガスパチョ（冷製トマトスープ）

作り方

①風味が増すので、トマトとミニトマトの両方を使う。ヘタの反対側に十文字の切り目を入れて湯むきする。

②ミキサーに1のトマトと、ワインビネガー、食塩（親指人差し指でひとつまみ）とオリーブ油を入れてドロドロになるまで回し、ちぎったパンも投入して、さらにしっかり乳化するまで攪拌する。

③器に注いで、冷蔵庫で冷やす。

材料（4人分）

トマト	2個
ミニトマト	8個
フランスパン	50g
ワインビネガー	大さじ1
食塩	ひとつまみ
オリーブ油	大さじ1

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
73	1.6	3.2	9.8	9	0.4	0.2



新タマネギのフリット

材料（4人分）

タマネギ	1個
薄力粉（打ち粉）	大さじ1
薄力粉	1/2カップ
片栗粉	大さじ1
鶏卵(S)	1個
炭酸水	1/4カップ
揚げ油	適量
食塩	3つまみ
パセリ	1枝

作り方

- ①タマネギは形状が輪になるよう間隔は1～1.5cm程度の厚さでスライスする。薄力粉を軽く振っておく。
- ②薄力粉、片栗粉、溶き卵、炭酸水を混ぜて衣を作る。①のタマネギを衣にくぐらせ、170～180度の油で、薄くきつね色になるまで揚げる。
- ③塩3つまみ（親指と人差し指で）と刻みパセリを散らして出来上がり。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
135	3.9	6.1	17.9	36	0.9	0.3



ブロッコリーとエリンギのごま酢和え（指定レシピ）

材料（4人分）

ブロッコリー	1株（200g）
エリンギ	1パック（100g）
すりごま	大さじ1.5
砂糖	小さじ1
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける、鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を入れて2分半ゆで、ザルにとりあら熱をとる。
- ②エリンギは長さを半分にし、切り込みを入れて割く。フライパンを温め、エリンギが焼き目がつくまで炒め、あら熱をとる。
- ③ボウルにすりごま、砂糖、酢、しょうゆを合わせ、①と②を和える

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
49	4.1	1.8	6.6	56	1.1	0.4



フルーツ酢の炭酸割り

材料（4人分）

ネクタリン	1個
リンゴ酢	大さじ2.5
砂糖	大さじ2
炭酸水	2.5カップ

作り方

- ①本日の献立のなかで一番最初にやる工程。ネクタリンは洗ってから、皮もそのままに種に沿って包丁を入れて種を出したら、くし切りにする。（果物はすもも系が相性良いです。）
- ②砂糖をリンゴ酢で溶かしてネクタリンを和えて、冷蔵庫に保管しておく。
- ③食事の直前に炭酸水と割って、出来上がり。
※炭酸が苦手な人は水で割っても♪
甘みは、はちみつで調整もOK。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
35	0.1	0	8.3	1	0	0