

親子食育料理教室

2022・7・28

鮭のトマトパッツァ

材 料	分量		作 り 方
	2人分	5人分	
基本のトマトソース	3/4 缶 220g	1 7/8 缶 550g	① キャベツは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。 ② フライパンにトマトソースを入れる。 ③ 材料を並べる。 ④ 蓋をして蒸し煮にする。(沸騰したら中火で10分) ⑤ 黒こしょう、刻んだイタリアンパセリを散らす。
生鮭	2切れ	5切れ	
キャベツ	1/8 個	1/3 個	
しめじ	1パック	2 1/2パック	
ミニトマト	6個	15個	
黒こしょう	少々	少々	
イタリアンパセリ	少々	少々	

スイートポテトサラダ

材 料	分量		作 り 方
	2人分	5人分	
さつまいも	150g	375g	① さつまいもはよく洗い、皮ごと2cm位の輪切りにし(大きいものは半分に切る)さっと水にくぐらせて耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけて電子レンジ 600W で4人分につき4分～4分30秒、竹串がスッと通るくらいに加熱する。熱いうちにボウルに入れて木べらなどで粗くつぶす。 ② ハムとチーズは1cm角に切る。 ③ ①にAを加えて軽く混ぜ、枝豆、コーン、②を加えて全体を混ぜ合わせて器に盛る。
ミックベジタブル	50g	125g	
スライスハム	1枚	2 1/2 枚	
プロセスチーズ	10g	25g	
A { マヨネーズ	大さじ1	大さじ 2 1/2	
プレーンヨーグルト	大さじ 1 1/2	大さじ 3 3/4	
塩・こしょう	各少々	各少々	

フルーツババロア

材 料	分量		作 り 方
	2人分	5人分	
ミックフルーツ (シロップ煮)	60g	150g	① フルーツは1cm角に切る。卵、牛乳は室温に戻しておく。 ② ボウルに砂糖、小麦粉を入れ泡立て器で混ぜる。卵を加え更に良く混ぜる。牛乳を加え混ぜ、ザルで漉し耐熱ボウルに入れる。 ③ ラップをし 600W の電子レンジで1分加熱し、泡立て器で手早く混ぜる。ラップをし、更に30秒加熱し手早く混ぜる。同様にもう一度30秒加熱し混ぜる。 ④ ③にAを加え40秒加熱し、よく混ぜる。 ⑤ 生クリームは7分立てし、④に混ぜる。バニラエッセンス、フルーツを加えて混ぜ、器に入れ、冷蔵庫で冷やし固め、ミントを飾る。
牛乳	1/2 カップ	1 1/4 カップ	
卵	1/2 個	1 1/4 個	
砂糖	20g	50g	
小麦粉	7.5g	19g	
生クリーム (乳脂肪)	50ml	125g	
A { 粉ゼラチン	1.5g	3.8g	
水	大さじ1	大さじ 2 1/2	
バニラエッセンス	少々	少々	
ミント	2枚	5枚	

一人当たりの栄養価

献 立	エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	塩分
トマトパッツァ	235	18.5	3.4	49	0.8
スイートポテトサラダ	207	4.8	7.9	82	0.8
ババロア	246	5.3	15.0	80	0.2
ごはん(110g)	172	2.8	0.3	3	0
合計	860kcal	31.4g	26.6g	214mg	1.8g