

おやこ料理教室

☆令和3年度 長崎市食生活改善推進員☆

◎コーンしゅうまい



材料（4人分）

シュウマイの皮	1/2袋(15枚)
コーン缶	1缶(固形120g)
豚ひき肉	240g
玉ねぎ	50g
しょうが	10g
キャベツ	200g
〇片栗粉	大さじ1
〇ごま油	小さじ1
〇濃口しょうゆ	小さじ1
〇オイスターソース	小さじ2
〇砂糖	小さじ1

<作り方>

- ① シュウマイの皮を千切りにする。
- ② コーン缶はザルに上げ、水気をよく切っておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ④ キャベツを太めの千切りにする。
- ⑤ ボールに豚ひき肉、②③と〇の調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を12等分にして丸め、①の皮をまぶす。
- ⑦ フライパンに④のキャベツをしき、⑥のシュウマイを並べ、フタをして中火にかけ、約10分蒸し焼きにする。

1人分の栄養価

エネルギー	214kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	11.7g
食塩相当量	0.8g



コーンの甘さがアクセントに！
キャベツも肉汁をすっているのので、つけだれなしでもおいしくいただけます。

◎じゃが芋とツナのカレー炒め

材料（4人分）

じゃが芋	200g
赤パプリカ	40g
ツナ缶	1缶(70g)
カレー粉	小さじ1/2
みりん	小さじ1
濃口醤油	小さじ1

<作り方>

- ① じゃが芋は拍子切り、パプリカは千切りにする。
- ② フライパンにツナ缶の油をしき、じゃが芋をいためる。
- ③ じゃが芋に火が通ったら、ツナ、パプリカを加え、いためる。
- ④ ③にカレー粉を加えていため、香りが立ったら、みりん、醤油を加えさらにいためる。

1人分の栄養価

エネルギー	89kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	4.3g
食塩相当量	0.4g



苦手な野菜もカレー味なら大丈夫！？
ピーマンや人参、いろんな野菜でアレンジを！！

◎小松菜としめじのコンソメスープ

材料（4人分）

小松菜	100g
しめじ	100g
水	500cc
固形コンソメ	1個
薄口醤油	小さじ1
こしょう	少々

<作り方>

- ① 小松菜は3cm長さに切る。
- ② しめじは石づきをとり、小ふさに分ける。ふつとう
- ③ 鍋に水と固形コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら、①②を入れ、さっと煮る。
- ④ 薄口しょうゆとこしょうで味をととのえる。

1人分の栄養価

エネルギー	12kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.9g



いろんな葉野菜で
代用できる
簡単スープです。

◎フルーツボンボン

材料（4人分）

粉寒天	2g
水	200cc
砂糖	大さじ3
キウイ	1個
黄桃（缶）	50g

<作り方>

- ① キウイと黄桃缶は角切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、粉寒天をふり入れてまぜ、火にかける。沸騰したら、火を弱め砂糖を加え、よく溶かす。
- ③ お椀にラップをしき、①の果物、②を流し入れ、上部を輪ゴムでしっかりとめる。（4個）
- ④ 氷水を入れたボールに、③をつけて固める。
- ⑤ 固まったら冷蔵庫で冷やす。

1人分の栄養価

エネルギー	50kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.1g
食塩相当量	0g



果物は何でもOK
好きなものを入れて
楽しんでね！

ご飯の目安量

幼児	110g前後
小学校低学年	110g前後
小学校中学年	150g前後
小学校高学年	200g前後

成長期は成長のスピードに個人差があります。

ご飯の量は平均的な体格での目安量です。

成長のスピードや体格に合わせてとりましょう。

