

親子クッキング講座



~MENU~

- ☆ 紙包みレンチンハンバーグ
- ☆ 春キャベツのカレースープ
- ☆ フルーツとヨーグルトのタルト
- ☆ ごはん

【 1カップ=200ml 大さじ=15ml 小さじ=5ml 塩さじ=1ml 】

1. 紙包みレンチンハンバーグ

食品名	大人1人分(g)	4人分(目安量)	
豚ひき肉	60	240	
塩	少々	少々	
玉ねぎ	15	100	
にんじん	10	40	
じゃがいも	20	1/2個	
ブロッコリー	20	80	
ミニトマト	1個	4個	
コーン(缶詰)	3	12	
パン粉	5	大さじ4	
牛乳	大さじ1/2	大さじ2	
A	ケチャップ	大さじ1/2	大さじ2
	ウスターソース	大さじ1/4	大さじ1
	水	大さじ1/4	大さじ1

【準備】

- 玉ねぎはみじん切りにする
- にんじん、じゃがいもは一口大に切って下ゆで（または電子レンジ加熱）する
※にんじんはスライスして型抜きするとかわいい
- ブロッコリーは小房に分ける
- ミニトマトは半分に切る
- パン粉に牛乳を加え、ふやかしておく
- Aの調味料を合わせておく

【作り方】

- ① ポリ袋に豚ひき肉と塩を入れて軽くもみ、玉ねぎ、牛乳でふやかしたパン粉の順に加えてその都度混ぜる
ポリ袋の角を1か所切り、たねをラップの上に絞り出し、8個に分けて茶巾に丸める
(ボウルに入れて手でこね、丸めてもよい)
- ② オープンシートの中心に、①のハンバーグ2個、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、コーン、ミニトマトを彩りよく置き、合わせたAの調味料を大さじ1かけて包む(これを4つ作る)
- ③ 600wの電子レンジで約10分加熱して中まで火が通っているか確認し、必要なら追加で加熱する

栄養価 (大人)

エネルギー	546 kcal
たんぱく質	20.1 g
脂質	12.6 g
カルシウム	92 mg
鉄分	1.7 mg

2. 春キャベツのカレースープ

食品名	大人1人分(g)	4人分(目安量)
春キャベツ	10	40
にんじん	10	40
かぼちゃ	20	80
しめじ	10	40
水	150ml	600ml
スープの素	1/4個	1個
カレー粉	少々	小さじ1/3
塩	少々	少々
粉チーズ	お好みで	

【準備】

- 春キャベツは手でちぎる
- にんじん、かぼちゃは一口大に切る
- しめじは石づきを取ってほぐす

【作り方】

- ① 鍋に、春キャベツ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、水、スープの素を入れて煮る
- ② 野菜がやわらかくなったら、カレー粉と塩で味を整える
器に盛り付け、好みに粉チーズをかける

3. フルーツとヨーグルトのタルト

食品名	大人1人分(g)	4人分(目安量)
餃子の皮	1枚	4枚
プレーンヨーグルト	20g	80g
砂糖	小さじ1/4	小さじ1
好きなフルーツ	適量	適量

【準備】

- ヨーグルトは、ボウルにざるとキッチンペーパーを重ねた上に入れて水切りし、砂糖を加えて混ぜておく

【作り方】

- ① 餃子の皮を耐熱性のプリンカップまたはアルミカップの中に入れ、ひだを作ってカップ型にし、200℃のオーブンで6～7分焼く
型から取り出し冷やしておく
- ② ①に水切りヨーグルトを入れ、小さく切ったフルーツをのせる

4. ごはん

こども 110g、 おとな 150g