

野菜で健康 おいしく食べて みんなが笑顔



ハッピーこまちゃん食育プラン（八潮市食育推進計画）のスローガン

おすすめメニューの紹介 第10号

ハッピーこまちゃん®

こまちゃんジャージャー麺

〔材料 2人分〕 エネルギー425Kcal たんぱく質23.4g 塩分3.5g

豚ひき肉…120g ねぎ…1/2本 ゆでたけのこ…100g 小松菜…100g
ごま油…小さじ1 甜麺醬…大さじ1 1/2 豆板醬…小さじ1/2
a【とりがらだし（顆粒）…小さじ1/2 水1/2カップ】しょうゆ・砂糖…各小さじ1
塩・こしょう…少々 もやし…1袋（200g） きゅうり…1本 生中華麺…130g

〔作り方〕

- ① ねぎ、ゆでたけのこはみじん切りにします。
- ② 中華なべにごま油を熱し、ひき肉と①を入れて炒めます。
- ③ ②に甜麺醬、豆板醬、aの調味料を入れ煮詰め、しょうゆ、砂糖、塩、こしょうで味をととのえます。
- ④ もやしはゆでて絞り、ざくざくと切っておきます。きゅうりはせん切りします。小松菜はゆでて3cm位に切っておきます。
- ⑤ 生中華麺をゆでて、ザルに取り水洗いしてぬめりを取ります。水をしっかり切って皿に盛り④をのせ、食べる直前に③をかけます。

ラタトゥイユ

〔材料 2人分〕 エネルギー153Kcal たんぱく質4.4g 塩分1.2g

トマト…2個 ズッキーニ…100g たまねぎ…1/2個（100g） なす…100g
黄パプリカ…60g にんにくの薄切り…少々 ベーコンの薄切り…18g
オリーブ油…小さじ2 塩…小さじ1/2 こしょう…少々

〔作り方〕

- ① たまねぎはくし型切り、ズッキーニとなすは1cm厚さの輪切りにします。パプリカは、縦半分に切り、半分を8等分にします。トマトは角切りにします。ベーコンは1cm角に切ります。
- ② なべにオリーブ油とにんにくを入れて中火で炒め、ベーコン、たまねぎ、トマトを炒めます。塩を振ってフタをして2分位煮ます。
- ③ 残りの野菜を入れ、もう一度フタをして煮ます。全体に火が通ったら、よく混ぜてこしょうを振って、味をととのえます。

じゃがいものカレー炒め

[材料 2人分] エネルギー120Kcal たんぱく質1.4g 塩分1.0g

じゃがいも…150g 油…大さじ1 純カレー粉…小さじ1/2
塩・こしょう…少々

- ① じゃがいもは、皮をむいてせん切りにし、水にさらしてからザルにあげキッチンペーパー等で水気を切っておきます。
- ② フライパンに、油を熱しじゃがいもを炒め、しんなりしてきたら純カレー粉、塩、こしょうで味をととのえます。

かぼちゃの牛乳スープ

[材料 2人分] エネルギー178Kcal たんぱく質5.4g 塩分2.0g

かぼちゃ…200g 水…1カップ 牛乳…1カップ 固形コンソメ…1個
バター…小さじ1 塩…少々 パセリ…少々

[作り方]

- ① かぼちゃは、2cm位のくし型に切ります。耐熱皿に均等に並べ、水を振り掛けてラップをふんわり掛けて電子レンジで4～5分加熱し、冷めたら皮をむきます。
- ② パセリはみじん切りにして水にさらし、ふきんで絞っておきます。
- ③ ①を鍋に入れマッシャーでつぶし、分量の水を少しずつ加えます。固形コンソメ、バター、牛乳を加え、焦げないようにかき回しながら煮ます。塩、こしょうで味をととのえて器に盛り、上からパセリのみじん切りを散らします。

枝豆ミルク餅

[材料 2人分] エネルギー212Kcal たんぱく質9.2g 塩分0.1g

牛乳…200cc 片栗粉…大さじ3 砂糖…大さじ2 枝豆(さや付き)…100g
好みできる粉・黒蜜…適宜

[作り方]

- ① 枝豆はゆでてさやからはずしておきます。
- ② 鍋に、牛乳と片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜ合わせてから中火にかけ木じゃくしで、かき回しながら煮ていきます。少しとろみが付いてきたら火を弱火にして、表面にふつつつ穴が開くまで煮て火を止め、①を入れてかき混ぜ荒熱をとります。
- ③ バットかお弁当箱の内側を水でぬらし、②を流し入れ冷蔵庫で冷やします。
- ④ スプーン等で③を器に適量盛り付けをし、好みできる粉と黒蜜をかけます。