

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®

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12号

こまちゃんホットチーズサンド

〔材料 2人分〕エネルギー 359Kcal たんぱく質 13.1g 脂肪 15.1g カルシウム 186mg
鉄 2.4mg 塩分 1.7g

コッペパン…2本（バターロールなら4個） 小松菜…50g（3～4株）
冷凍コーン…20g ウインナー…2本 マヨネーズ…大さじ1 とろけるチーズ…20g

〔作り方〕

- ① パンは縦に切れ目を入れます。
- ② 小松菜は、2cm長さに切りゆでて硬くしぼります。ウインナーは輪切りにします。冷凍コーンはゆでて水気を切っておき、すべてをマヨネーズであえます。
- ③ ②を①に挟み込み とろけるチーズを、上にのせます。
- ④ ③をオーブントースターで、5～6分焼きます。

小松菜のけんちん炒め

〔材料 2人分〕 エネルギー154Kcal たんぱく質 7.7g 塩分 1.7g

小松菜…1/2わ にんじん…20g 長ねぎ…1/4本 きくらげ…3g
木綿豆腐…1/2丁 卵…1/2個 A（塩…少々 酒…大さじ1/2 しょうゆ…大さじ1/2）
ごま油…大さじ1/2 サラダ油…1/2

〔作り方〕

- ① 小松菜は、さっとゆでて絞り2cm長さに切っておきます。にんじんは、短冊切り、長ねぎは小口切り、きくらげは水でもどしておきます。
- ② ①の材料をごま油とサラダ油で炒め、Aの調味料を入れます。
- ③ 豆腐は、水気を取って、手でくずしながら②の中に入れ、さらに炒めます。
- ④ 卵を割りほぐし、③に回し入れ全体に火が通ったら盛り付けます。

うの花炒り

〔材料 2人分〕 エネルギー198Kcal たんぱく質 7.4g 塩分 1.5g

おから…150g にんじん…20g ながねぎ…40g ごぼう…20g
干しいたけ…2枚 油揚げ…1/2枚 ごま油…大さじ2弱 A(だし汁…1カップ
砂糖…大さじ1と1/2 しょうゆ…小さじ1 塩…小さじ1/3 酒…大さじ1

〔作り方〕

- ① にんじんは短めのせん切り、ごぼうはさがきにして水にさらします。干しいたけは、水で戻してせん切りにします。油揚げは、熱湯をかけて油抜きをしてせん切りにします。
- ② 鍋を火にかけ、ごま油で①を炒めます。
- ③ ②にAの調味料を加え、具に火が通るまで煮えたら、おからを入れて汁気がなくなるまで煮ます。
- ④ 最後に小口切りのながねぎを混ぜて、盛り付けます。

にんじんとりんごのミックスジャム

〔作りやすい分量〕 大さじ1でのエネルギー48Kcal たんぱく質 0.1g 塩分 0g

にんじん…250g りんご…250g 砂糖…250g レモン汁…大さじ5

- ① にんじんとりんごはいちょう切りにして、鍋に入れかぶる位の水を入れてやわらかくなるまで煮ます。
- ② ①をミキサーにかけて、ドロドロにしてから鍋に入れかえ、砂糖を加えへらでかき回しながら弱火で煮詰めて行きます。へらでかき回して底に線が書ける位になったら、火を止めてレモン汁を加え冷まします。パンやヨーグルトに付けて食べましょう。

こまちゃん白玉

〔材料 4人分〕 エネルギー137Kcal たんぱく質 4.0g 塩分 0g

小松菜…50g 白玉粉…100g 水…80cc (硬さをみながら加減)
きな粉…大さじ4 砂糖…大さじ2 塩…ひとつまみ

〔作り方〕

- ① 小松菜はゆでて、みじん切りにして軽く絞ります。
- ② 白玉粉をボウルに入れ、少量の水で湿らせ、①を入れてよくこねます。
小松菜の水分でまとまらない時は、少しずつ水を加えて耳たぶの硬さにします。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を食べやすい大きさの団子状にしてゆでます。上に浮き上がって1~2分たったらすくい取り、水を張ったボウルに入れて冷やします。
- ④ ③の水気を切って皿に盛り付け、きな粉と砂糖、塩を混ぜたものをかけます。

簡単にできるので
おやつにどうぞ。