

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



ハッピーこまちゃん®

おすすめメニューの紹介 第11号

きのこごはん

〔材料 2人分〕 エネルギー 345 Kcal たんぱく質 7.6 g 塩分 1.6 g

米…1カップ 水…200cc 塩…少々 しょうゆ…小さじ1と1/2
酒…大さじ1 塩…少々 しめじ…1/2パック 油揚げ…1/2枚

〔作り方〕

- ① しめじは、石突を取ってばらばらにします。油揚げは、熱湯をかけて油抜きしてせん切りにします。
- ② 米を洗い炊飯器に入れ、分量の水と調味料、①を入れて普通炊きします。
- ③ 炊き上がったら、全体をほぐすように混ぜ合わせ器に盛ります。

小松菜のスパニッシュオムレツ

〔材料 2人分〕 エネルギー 289 Kcal たんぱく質 12.7 g 塩分 1.3 g

小松菜…1/2わ ジャがいも…1個 たまねぎ…1/4個 トマト 1/2個 卵…2個
オリーブ油…大さじ2 塩…小さじ1/2 こしょう…少々

〔作り方〕

- ① 小松菜は5cm長さに切ります。ジャがいもは、皮をむいて2～3mm厚さの短冊に切ります。たまねぎは、半分に切ってスライスします。トマトは、半分に切ってスライスします。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ジャがいも、たまねぎを炒め、火が通ったら、小松菜とトマトを入れ、さらに炒めます。
- ③ 卵を溶きほぐし、②に流し入れ全体を軽くまぜ合わせます。少し固まりかけたら寄せ集め、丸く成形して、弱火で3分焼きます。裏返しして反対側も焼きます。少し押し試みて、卵液が出て来なければ、出来上がり。

鶏とかぶのクリーム煮

〔材料 2人分〕 エネルギー292Kcal たんぱく質19.5g 塩分1.2g

鶏胸肉…150g 塩、こしょう…少々（下味用） かぶ…小2個 かぶの葉…30g程度
たまねぎ…1/4個 牛乳…200cc 小麦粉…小さじ4 塩…小さじ1/2 こしょう…少々
オリーブオイル、バター…各小さじ1

〔作り方〕

- ① かぶは、くし型切りにし、葉は2cm長さに切ります。たまねぎは、スライスします。
- ② 鶏胸肉は、1口大に切り塩、こしょうして下味をつけます。
- ③ フライパンにオリーブオイルとバターを熱し、②の両面に焦げ目がつく程度に焼き、たまねぎかぶを入れ少し炒めたら、小麦粉を振り入れます。全体にしっとりしたら、牛乳を入れて煮て塩、こしょう、かぶの葉を入れて中火で煮ます。具材に火が通り、牛乳にとろみがついたらスープ皿に盛り付けます。

小松菜の菊花あえ

〔材料 2人分〕 エネルギー35Kcal たんぱく質1.7g 塩分1.9g

小松菜…1/2わ 菊の花（食用）…2個分 酢…大さじ3 砂糖…大さじ1
塩…小さじ1/3 しょうゆ…小さじ2 だし汁…大さじ1~2

- ① 小松菜は、ゆでて絞り3cm長さに切ります。菊の花は花びらをばらばらにしてゆでて絞ります。
- ② 調味料を合わせて、①を和え器に盛り付けます。

いきなりだんご

〔材料 8個分〕 1個分のエネルギー 239Kcal たんぱく質4.5g 塩分0.4g

小麦粉…250g ベーキングパウダー…小さじ4 砂糖…小さじ4 水…200cc
サラダ油…大さじ1 あんこ…250g さつまいも…中1本

〔作り方〕

- ① さつまいもは、2cm厚さの輪切りにして、水にさらしておきます。
- ② あんこは、8等分に分けて丸めておきます。
- ③ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖をよく混ぜてから少しずつ水を入れ手にべたべたつかない程度にこねてサラダ油を入れ、打ち粉をしたまな板の上に出して8等分に分けて丸めておきます。（水の量は全部入らないこともあるので気をつけましょう）
- ④ ③を1つずつ平らにし、②のをせ①の水気を拭いてのせ、包みます。
- ⑤ 蒸し器に、④を並べ蓋と鍋の間にふきんをはさみ、15分蒸して出来上がりです。

簡単にできるので
おやつにどうぞ。