



親と子の食事 ①

佐世保市健康づくり課

【材料は2人分、栄養価は1人分】

★ごはん

(熱量 252kcal、蛋白質 3.8g、脂質 0.4g、カルシウム 5 mg、食塩相当量 0g)

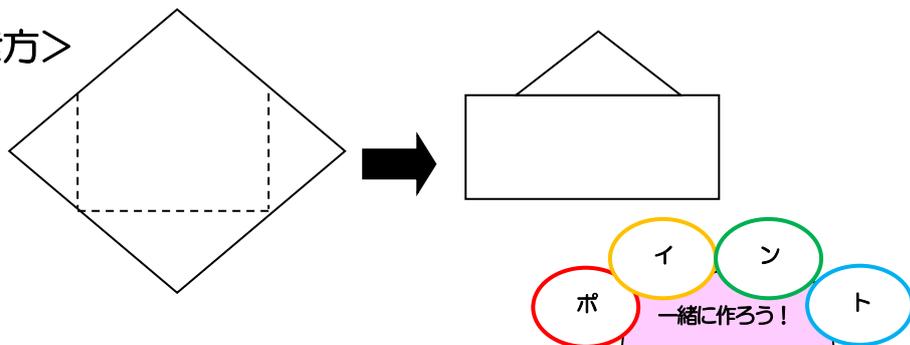
材料 (2人分)		基本の水の量
ごはん	150g×2 (米65g×2)	<ul style="list-style-type: none"> • 米の重量 (g) の1.5倍 • 米の容量 (ml) の1.2倍

★野菜の春巻き

(熱量 250kcal、蛋白質 12.8g、脂質 11.9g、カルシウム 112 mg、食塩相当量 1.1g)

材料 (2人分)	作り方
キャベツ 100g にんじん 40g ツナ缶(水煮) 80g 油 小さじ1/2 塩 小さじ1/6 こしょう 少々 ベビーチーズ 2個(24g)	① キャベツと皮を除いたにんじんは、長さ2cmほどの千切りにする。ツナ缶は水切りをする。 ② ベビーチーズは1cm角に切る。 ③ フライパンに油を熱し、①を炒める。さらに、塩、こしょうを加えて味を調える。その後器に移し、粗熱を取っておく。 ④ ③にチーズを合わせ、4等分にする。
春巻きの皮 4枚 水 少々 油 大さじ1 レタス 20g	⑤ 春巻きの皮に④をのせ、下の図のように包む。巻き終わりに、少量の水をつけて綴じる。 ⑥ フライパンに油をしき、⑤の皮に焼き色がつくまで焼く。 ⑦ ⑥を半分に切り器に盛る。ちぎったレタスをそえる。

<春巻きの巻き方>



春巻きの中身にカニカマやウインナー、ポテトサラダなどを入れてもいいですよ。
小豆あんやバナナなどを入れるとおやつにもなります。

★ピクルス風コロコロサラダ

(熱量 65kcal、蛋白質 2.2g、脂質 3.1g、カルシウム 11mg、食塩相当量 0.4g)

材料 (2人分)	作り方
きゅうり 60g パプリカ(赤) 50g ウインナー 1本(20g) コーン(缶) 大さじ1 A { 酢 小さじ2 砂糖 小さじ2 塩 少々	① きゅうりとパプリカは、1cmほどの角切りにする。 ② ウインナーは、5mm幅に切って、電子レンジで1分ほど加熱する。コーンは水気を切っておく。 ③ Aを合わせておく。 (砂糖が溶けにくい場合は電子レンジで加熱する。) ④ ①②③を混ぜ合わせる。



前日の夜から漬けておくと更においしいいただけます。
ドレッシングとしてサラダにかけてもグッド♪

★即席！昆布汁

(熱量 10kcal、蛋白質 1.4g、脂質 0.1g、カルシウム 48mg、食塩相当量 0.7g)

材料 (2人分)	作り方
とろろ昆布 3g×2 塩昆布 3g×2 桜えび 大さじ1/2(1g)×2 熱湯 100ml×2	① 器に材料をすべて入れる。 ② 熱湯を注ぎ入れ、よく混ぜる。

★ミニトマトとキウイの砂糖漬け

(熱量 22kcal、蛋白質 0.5g、脂質 0g、カルシウム 9mg、食塩相当量 0g)

材料 (2人分)	作り方
ミニトマト 4個 キウイ 1/3個 砂糖 小さじ1	① ミニトマトは皮を湯むきしておく。 ② キウイは皮をむいて、イチヨウ切りにする。 ③ ①②をボウルに入れ、砂糖をまぶして冷蔵庫で冷やし、器に盛る。



暑い日は、冷凍してシャーベット状にしていると
おいしいです♪

本日の献立合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	599kcal	20.7g	15.5g	185mg	2.2g