



## 親と子の食事 ②

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 5mg、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"> <li>・米の重量 (g) の1.5倍</li> <li>・米の容量 (ml) の1.2倍</li> </ul>

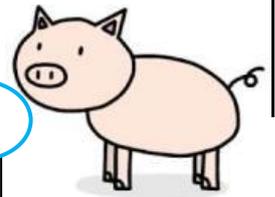
### ★ポークチャップ

(熱量 168kcal、蛋白質 12.2g、脂質 7.0g、カルシウム 26mg、食塩相当量 0.9g)

材料 (2人分)	作り方
豚もも肉 100g 玉ねぎ 100g トマト 80g しめじ 60g 人参 20g バター 4g A { ケチャップ 小さじ4 ウスターソース 小さじ2 りんごジャム 小さじ1 パセリ 1g	① 玉ねぎは薄切りにする。トマトは1cm大に切る。しめじは石づきをとってほぐす。人参は3cm長さのせん切りにする。パセリはみじん切りにする。 ② Aを合わせておく。 ③ フライパンを熱して豚肉を炒め、色が変わったら取り出す。 ④ 続けて玉ねぎ、しめじ、人参を入れて炒める。 ⑤ さらにトマトと③を加えて炒め、トマトがしんなりしてきたら②とバターを加えて炒め、器に盛り付け、パセリを散らす。



お子さんに好評の味付けです。  
野菜ももりもりおいしく食べられますよ〜



### ★チンゲン菜ともやしのカレースープ

(熱量 11kcal、蛋白質 0.8g、脂質 0.1g、カルシウム 54mg、食塩相当量 0.7g)

材料 (2人分)	作り方
チンゲン菜 100g もやし 40g 水 240ml 顆粒コンソメ 3g カレー粉 適量	① チンゲン菜は2cm長さに切り、茎と葉に分けておく。 ② 鍋に分量の水と顆粒コンソメを入れて沸騰させ、①の茎ともやしを先に入れ、次に①の葉を入れて柔らかくなるまで加熱する。 ③ カレー粉で味をととのえる。

## ★ひじきのサラダ

(熱量 91kcal、蛋白質 2.5g、脂質 6.9g、カルシウム 69mg、食塩相当量 0.5g)

材料 (2人分)	作り方
きゅうり 60g スイートコーン(缶) 30g ひじき(干) 6g B { マヨネーズ 小さじ4 牛乳 小さじ2 すりごま 小さじ1/2 塩 0.4g かつおパック 1袋(2.5g)	① ひじきを水で戻し、さっとゆでて冷ましておく。 ② きゅうりは5mm厚さのいちょう切りにする。 ③ コーンは水気を切っておく。 ④ Bを合わせておく。 ⑤ 食べる直前にボウルに①～④を混ぜ合わせて器に盛り、かつお節を上からかける。



子供の成長に大切な栄養素、カルシウム!!  
 牛乳や乳製品以外にも小魚、海藻、緑黄色野菜や大豆製品にも含まれます。ひじきは煮物だけでなく、サラダに入れてもおいしいですよ。

## ★牛乳みかん寒天

(熱量 70kcal、蛋白質 1.8g、脂質 1.9g、カルシウム 58mg、食塩相当量 0.1g)

材料 (作りやすい分量6人分)	作り方
牛乳 300ml 砂糖 大さじ3 みかん缶 180g 粉寒天 1袋(4g) 水 120ml バニラエッセンス 適量	① みかんは汁気を切って器に入れる。 ② 鍋に粉寒天と分量の水を入れてよく混ぜ、弱火にかける。沸騰したら1分ほど加熱し、火からおろす。 ③ ②に人肌に温めた牛乳と砂糖とバニラエッセンスを加えて混ぜ、①の器に流し入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。



みかん缶以外のフルーツ缶や生のフルーツ(キウイ・いちごなど)を入れてもおいしいですよ。  
 ゼラチンで作る場合、生のパインアップルやキウイにはタンパク質分解酵素が含まれるため、ゼリーが固まりにくくなります。



### 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
	592kcal	21.1g	16.3g	212mg	2.2g