



親と子の食事 ⑤

佐世保市健康づくり課
【材料は2人分、栄養価は1人分】

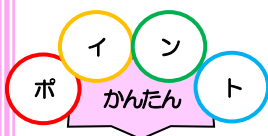
★うどんピザ

(熱量 549kcal たんぱく質 22.4g 脂質 9.5g カルシウム 201mg 食塩相当量 3.7g)

材料 (2人分)	作り方	
五島うどん (乾麺) 160g	① うどんは小さく折ってゆでる(約7分)。 ② 玉ねぎ、ピーマン、パプリカをせん切りにする。ミニトマトは1/2に、ロースハムは1cm幅に切る。まいたけは石づきを除いてほぐす。ひじきは水でもどしておく。 ③ ゆで汁をきったうどん(水洗いせず)にかたくり粉をまぶし、混ぜた後ビニール袋に入れて手でこねる。 ④ 鍋にAを入れ、よく混ぜ合わせて火をつける。沸騰したら火を止め、ケチャップを加える。 ⑤ クッキングシートに③をのせ、上からラップをかけて手で押し固めながら広げる。 ⑥ ⑤の上に④のたれの3/4量をかけてのばし、②とツナをのせてチーズを散らす。 ⑦ 250℃のオーブンで5分ほど焼く。野菜類が焼け、チーズに焦げ目がついたら取り出し、残りのたれをかけ、せん切りにした青じそをのせる。	
かたくり粉 小さじ2(6g)		
ビニール袋 1枚		
玉ねぎ 1/2玉 (60g)		
ピーマン 1個 (40g)		
パプリカ(黄) 1/2個 (40g)		
ミニトマト 5個 (75g)		
ロースハム 2枚 (20g)		
まいたけ 50g		
ひじき(乾) 2g		
ツナ(缶) 小1缶 (75g)		
チーズ(ピザ用) 50g		
A {		
		めんつゆ(ストレート) 大さじ3 (54g)
		みりん 大さじ3 (54g)
		水 大さじ1 (15g)
かたくり粉 小さじ1(3g)		
ケチャップ 大さじ1・2/3(30g)		
青じそ 3枚		

☆オーブンがない時☆

コンロのグリル：アルミホイルにうどんをのせて押し固めながら広げ、具をのせる。グリルの網の上に置き、上からアルミホイルをかぶせて焼く(中火で約6分)。その後、アルミホイルを外し、スプーンでチーズを散らす。焦げ目がついたら(約3分)完成。



フライパン：フライパンが焦げ付くタイプの場合は油を加える。その上にうどんをのせて押し固めながら広げ、具をのせる。弱火でふたをして蒸し焼きにする。野菜に火が通り、チーズが溶けたらふたを外し、中火にする。うどんに少し焦げ目がついたら完成。

★豆乳もち

(熱量 189kcal たんぱく質 6.9g 脂質 6.2g カルシウム 51mg 食塩相当量 0.1g)

材料 (2人分)		作り方
調整豆乳	200ml	① 調整豆乳とかたくり粉を鍋に入れ、よく混ぜる。 ② ①を中火にかけ、固まり始めるまで木べらで混ぜ続ける。固まり始めたら、弱火にして餅のようになるまで練り混ぜ、火を止める。 ③ Aを混ぜ合わせ、バットに広げる。冷めた②をスプーンですくって入れ、Aと絡める。 (完全に冷めてから絡めるととりやすくなる。) ④ 皿に盛り合わせてできあがり。
かたくり粉 (又はコーンスターチ)		
大さじ3 (27g)		
A { きなこ 大さじ3 (18g)		
砂糖 大さじ2 (18g)		

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
	738 kcal	29.2g	15.7g	252mg	3.8g

うどんピザは平成29年度ヘルシークッキングコンテストの入賞作品をアレンジしたものです。テーマは「1品料理で主食・主菜・副菜がそろったレシピ」でした。ピザ生地の代わりにうどんを使ったアイデアはおもしろいですね。うどんはすべてつぶさずに形を残すことがポイント。好きな具材をのせて、いろいろなうどんピザを作ってみましょう♪



旬の野菜を食べよう



玉ねぎ

○旬と特徴：皮が薄く甘みが特徴の新玉ねぎは4月～5月の春が旬となります。一般に「玉ねぎ」と呼んでいる部分は、葉の根元が養分を蓄えて丸く太ったものです。玉ねぎの辛みと香り、そして涙を出させている成分（硫化アリル）は、肉や魚の臭いを消す働きもあります。その他にも新陳代謝を盛んにする働きや、血液をサラサラにする働きもあり、高血圧や糖尿病などに高い効果があると言われています。

○産地：北海道を筆頭に長崎県や佐賀県でも多く生産されており、佐世保市内でも生産されています。

ピーマン

○旬と特徴：露地栽培での収穫時期は旬の時期とも言われる6月～9月頃です。ピーマンにはビタミンCが多く含まれ、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

○産地：茨城県を筆頭に宮崎県や鹿児島県でも多く生産されており、佐世保市内でも生産されています。