



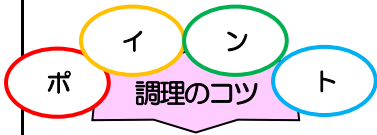
# 親と子の食事 ⑥

佐世保市健康づくり課  
【材料は2人分、栄養価は1人分】

## ★タコライス

(熱量 414kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.4g カルシウム 77mg 食塩相当量 1.3g)

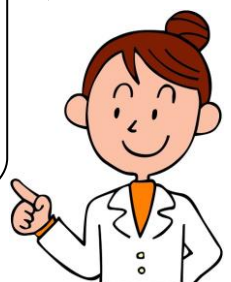
材料 (2人分)		作り方
きゅうり	40g	<b>&lt;野菜の下処理&gt;</b> ・きゅうり：よく洗いヘタを取り1cm角に切る。 ・トマト：よく洗いヘタを取り1cm角に切る。 飾り用に1/3ほど取っておく。 ・レタス：洗ってしっかり水けをきり、食べやすくちぎる。 ・玉ねぎ：洗ってみじん切りにする。  ① フライパンに油を熱し、玉ねぎとひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、トマトとAの調味料を加えて、汁けがなくなるまで炒める。 ② 器にご飯をよそい、その上に①をのせ、きゅうり、飾り用のトマト、レタス、チーズを散らす。
トマト	100g	
レタス	30g	
玉ねぎ	50g	
ひき肉	80g	
油	小さじ1 (4g)	
A	ケチャップ  小さじ2 (12g)	
	しょうゆ  小さじ2 (12g)	
	レモン汁  小さじ1 (5g)	
ごはん	150g×2	
とろけるスライスチーズ	1枚 (17g)	



玉ねぎ、ひき肉を炒めたところにトマトを加えたらよく煮詰めましょう。みずみずしいトマトには水けが多いので、汁けを飛ばすようによく混ぜながら炒めるのがコツです。

### タコライスとは？

- ・ひき肉やチーズ、トマトなどの具材をチリソースで味付けして、白ご飯の上にかけたものです。
- ・ご飯の上に、タコスの具材をのせた「沖縄料理」のこと。「タコス」+「ライス」ということで、具材にタコが入っているわけではありません。
- ・今日はチリソースの代わりに、ケチャップとしょうゆ・レモン汁で、ひき肉に味付けします。



## ★コーンスープ

(熱量 73kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g カルシウム 133mg 食塩相当量 0.6g)

材料 (2人分)	作り方
コーンクリーム (缶) 60g	① 鍋に水・コンソメ顆粒をいれて、よく混ぜ火にかける。 ② スキムミルクをボウルに入れる。①の鍋のふちが、 ぷつぷつしてきたら、スープを半量加えて、スキム ミルクをよく溶かす。 ③ スキムミルクがよく溶けたら、鍋に戻し、コーンクリ ームを加えてしばらく煮る。 ④ 全体が再びぷつぷつしてきたら器に盛り、パセリを散 らす。
水 200ml	
コンソメ顆粒 2g	
スキムミルク 24g	
パセリ (乾) 少々	

## ★ひじきとツナのマヨネーズあえ

(熱量 67kcal たんぱく質 2.5g 脂質 5.8g カルシウム 24mg 食塩相当量 0.3g)

材料 (2人分)	作り方
芽ひじき (乾燥) 3g	① ひじきはたっぷりの水に約30分浸して戻し、熱湯で さっとゆで、ざるにあげて水けをしっかりときる。 熱いうちにしょうゆであえて下味をつけておく。 ② さやいんげんは筋を取り、ゆでて粗熱をとり、斜めに 薄切りにし、水けをしっかりと絞る。 ③ ボウルに①、②、汁けをきったツナ水煮を入れて、 マヨネーズであえて、盛り付ける。
しょうゆ 小さじ1/3 (2g)	
さやいんげん 30g	
ツナ水煮 (缶) 25g	
マヨネーズ 大さじ1 (12g)	

### 本日の献立合計

栄養量 (1人分)	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	554 kcal	21.8 g	18.8g	234 mg	2.2g

### ひじきを食べよう!!

- ひじきには鉄分のほかに、骨や歯の形成に不可欠なカルシウムやマグネシウム、便秘予防やコレステロールの排泄を促す食物繊維などが豊富に含まれているので、積極的にとりたい食材です。
- ひじきには2種類あります。  
 「芽ひじき」は小さくて柔らかい食感を生かして、サラダやあえ物向き。  
 「長ひじき」は長太く歯ごたえがあるので、煮物むき。

