

# 子ども食堂 3/16 (土) メニュー 4人分

## ごはん (黄)

- ・ごはん

## 3色ごはん (赤)

- ・豚ひき肉…160g
- ・卵…2個
- ・さやえんどう…40g

A {  
・こいくちしょうゆ…18g  
(大さじ1)

・砂糖…16g

・みりん…20g

・しょうがおろし…0.8g

B {  
・食塩…少々

・こいくちしょうゆ…6g

(小さじ1)

- ・サラダ油…適量 (炒め用)

① 鍋に A とひき肉を入れ、混ぜながら中火で炒める。肉の色が変わってきたら、しょうがを入れる。

② ボウルに卵を割りほぐして、B を加えてよく混ぜる。

中火で、卵を混ぜながら炒める。

③ さやえんどうの筋を取って塩を加えたお湯でさっと茹で、冷水に取って斜め細切りにする。

④ ①～③を温かいご飯に盛り付ける。

(1人分)

エネルギー：165 キロカロリー、たんぱく質：8.1g、脂質：8.4g、  
塩分：1.1g、食物繊維：0.4g

## チンゲン菜のオイスターソース炒め（緑）

- チンゲン菜…120g
- たまねぎ…80g
- A {
  - オイスターソース…16g
  - 料理酒…10g
  - ゴマ油…8g

- ① チンゲン菜を3cmの大きさに切る。  
たまねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、①を炒める。  
火が通ったら、Aを入れ、味を整える。

（1人分）

エネルギー：36キロカロリー、たんぱく質：0.4g、脂質：2g、  
塩分：0.3g、食物繊維：0.7g

## キャベツのわさびマヨ和え（緑）

- キャベツ…120g
- きゅうり…48g
- かに風味かまぼこ…20g（2本）
- A {
  - わさび…1.2g
  - マヨネーズ…24g（大さじ2）
  - こいくちしょうゆ…4g

- ① キャベツを食べやすい大きさに  
切り、きゅうりはせん切りにする。
- ② 切ったキャベツを柔らかくなるまで  
茹で冷水で冷やし、水気を切る。
- ③ かに風味かまぼこを半分の長さに  
切って、あらくほぐす。
- ④ ①、②を同じボウルに移し、  
Aを加えて和える。

（1人分）

エネルギー56キロカロリー、たんぱく質：1.4g、脂質：4.4g、  
塩分：0.3g、食物繊維：0.6g

## ワンタンスープ (緑)

- 餃子の皮…32g (8枚分)
- にんじん…40g
- 長ネギ…40g
- 顆粒中華だし…4g
- こいくちしょうゆ…6g
- 水…600g

- ① にんじんをせん切り、長ネギを斜め切りにする。
- ② 鍋に水を煮立てて、①を入れ、火が通るまで煮る。
- ③ 煮えてきたら顆粒中華だしを入れる。
- ④ 1枚4等分にカットした餃子の皮を入れる。

(1人分)

エネルギー：33キロカロリー、たんぱく質：1.2g、脂質：0.1g、  
塩分：0.6g、食物繊維：0.7g

ケーキは7~8人分の量になります。

## オレンジレアチーズケーキ (黄)

- クリームチーズ…200g
- 生クリーム…150g
- 砂糖…70g
- オレンジマーマレード…10g
- 粉ゼラチン…8g
- 水…大さじ3 (ゼラチンふやかす用)
- ビスケット…100g
- 無塩バター…40g

- ① クリームチーズを常温に戻す。  
粉ゼラチンを大さじ3の水でふやかしておく。
- ② ビスケットを厚手のポリ袋に入れて、めん棒で細かくし、電子レンジで溶かしたバターとよく混ぜ、ラップを敷いた型に敷く。
- ③ クリームチーズを泡立て器でなめらかにする。砂糖とマーマレードを少量ずつ加えながら混ぜる。  
その後、溶かしたゼラチンを少量ずつ加える。
- ④ 別のボウルで生クリームを泡立て、③に加え混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れ冷蔵庫で2時間冷やす。

(1人分)

エネルギー：238キロカロリー、たんぱく質：1.3g、脂質：15.4g、  
塩分：0.2g、食物繊維：0.2g