

子ども食堂 4/20 (土) メニュー 4人分

ツナキンパ

ごはん・・・600g

シーチキン缶・・・2缶

マヨネーズ・・・60g

スライスチーズ・・・2枚

きゅうり・・・1本

にんじん・・・40g

焼きのり・・・4枚

ごま・・・少々

ごま油・・・少々

- ①シーチキンの油をきり、マヨネーズと和える。
- ②スライスチーズは1cm幅に切る。
- ③きゅうり、にんじんは細切りにする。
- ④ごはんにごま油と塩を少々いれ混ぜ合わせる。
- ⑤まきすの上にラップを敷き、のりを縦に置く。
- ⑥奥を2～3cm空けてごはんを平らに広げる。
- ⑦ごはんの上に具材を順番に並べてきつく巻く。
- ⑧一口大の大きさに切り、仕上げにごまを振りかける。

(1人分)

エネルギー：398kcal、たんぱく質：14.5g、脂質：10.8g、
食物繊維：2.2g、塩分：1.0g

わかめスープ

水・・・600ml

カットわかめ・・・4g

顆粒中華だし・・・小さじ2

こしょう・・・少々

ごま・・・少々

- ①鍋に湯を沸かし、顆粒中華だしを入れる。
- ②カットわかめを入ひと煮立ちさせる。
- ③仕上げにこしょう、ごまを入れる。

(1人分)

エネルギー：8kcal、たんぱく質：0.5g、脂質：0.3g、
食物繊維：0.4g、塩分：1.0g

白滝のチャプチェ

豚もも肉・・・160g
白滝・・・120g
玉ねぎ・・・80g(1/2個)
ピーマン・・・60g(1個)
にんじん・・・60g(1/3本)
えのき・・・60g(1/2房)
酒・・・小さじ2
ニンニクチューブ
・・・小さじ1
サラダ油・・・小さじ2
A 砂糖・・・大さじ1g
A しょうゆ・・・大さじ2
A コチュジャン・・・小さじ1/3
ごま油・・・少々

- ①肉は細切りにし、酒、ニンニクチューブを入れ、揉みこむ。
- ②玉ねぎは薄切り、ピーマン、にんじんは細切りにする。
えのきは石づきを取りほぐしておく。
- ③白滝は4cmの長さに切り、熱湯で2分ほど茹で水を切り、鍋でつやがなくなるまで炒る。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、肉を炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、野菜をすべて加える。
- ⑥白滝をほぐしながら入れ、炒める。
- ⑦Aの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑧全体に馴染んだら、仕上げにごま油を加える。

(1人分)

エネルギー：151kcal、たんぱく質：9.9g、脂質：7.2g、
食物繊維：2.5g、塩分：1.4g

ナムル

もやし・・・120g(1/2袋)

小松菜・・・120g(1/2袋)

にんじん・・・40g(1/4本)

A ごま油・・・小さじ1

A しょうゆ・・・小さじ1

A 顆粒中華だし・・・小さじ2/3

①もやしは水でさっと洗い、茹でる。

②①の鍋で小松菜も茹で、3cmの長さに切る。

③にんじんは3cmの千切りにし、茹でる。

④野菜の水気をよく絞り、Aで和える。

(1人分)

エネルギー：24kcal、たんぱく質：1.2g、脂質：1.1g、

食物繊維：1.2g、塩分：0.6g

フルーツヨーグルト

フルーツ缶・・・80g

バナナ・・・1本

ヨーグルト・・・120g

生クリーム・・・20g

砂糖・・・小さじ1

水・・・12ml

①砂糖、水を火にかけてシロップを作り冷ます。

②フルーツ缶の汁を切る。

③バナナを食べやすい大きさに切る。

④ヨーグルト、生クリーム、シロップを合わせる。

⑤器に果物盛り、④をかける。

(1人分)

エネルギー：93kcal、たんぱく質：1.7g、脂質：3.3g、

食物繊維：0.6g、塩分：0.0g