

子ども食堂 6/15 (土) メニュー 4人分

鶏肉のカレー炒め

- 鶏もも肉・・・100g
- ピーマン・・・2こ
- 赤パプリカ・・・1こ
- 玉ねぎ・・・1/2こ
- 片栗粉・・・大さじ1
- 油・・・小さじ2
- 酒・・・大さじ3
- カレー粉・・・小さじ4
- しょうゆ・・・小さじ2
- ケチャップ・・・小さじ2
- 鶏ガラスープの素・・・小さじ1

- ① ピーマン・赤パプリカ・・・一口大
玉ねぎ・・・くし切り
鶏もも肉・・・そぎ切りにし片栗粉をまぶす
- ② フライパンに油を熱し、鶏もも肉を焼く。
焼き色がついたらピーマン・赤パプリカ・
玉ねぎを加えて炒める。
- ③ ●を合わせたタレを加え、汁気がなくなる
まで炒める。

※本日の子ども食堂では、市販のタンドリーチキン（レトルト）を使用しています。

(1人分)

エネルギー：133 kcal、たんぱく質：5.4g、脂質：6.3g、
炭水化物：10.8g、食物繊維：2.9g、塩分：0.6g

貝だくさんもち巾着

(8こ分)

油揚げ・・・4枚

餅・・・2こ

鶏ひき肉・・・150g

ミックスベジタブル・・・70g

しょうが・・・小さじ1

塩・・・小さじ1/3

ちくわ・・・半分

●だし汁・・・300ml

●しょうゆ・・・大さじ2

●砂糖・・・大さじ1

●酒・・・大さじ1

●みりん・・・大さじ1

① ・油揚げは油抜きして半分に切り、袋状に開き、切り口の真ん中を三角に切り取る

・切り餅は4等分に切る

・ちくわは0.5mm幅に切る



② ボールに鶏ひき肉・しょうが・塩を入れてよく混ぜ、ミックスベジタブル・油揚げの切れ端を加えて混ぜ、8等分にする

③ 油揚げに餅と②をつめて、ちくわをはめる

④ 鍋に●を入れて煮立たせ、③を入れて落とし蓋をして10分程煮る

(1人分)

エネルギー：183kcal、たんぱく質：10.7g、脂質：4.3g、
炭水化物：22.5g、食物繊維：0.8g、塩分：2.0g

切り干し大根と豆苗のサラダ

切り干し大根・・・20g

豆苗・・・50g（半袋）

●塩昆布・・・10g

●ツナ缶・・・70g

●マヨネーズ・・・大さじ2

① ・切り干し大根は水に入れて戻す

・豆苗は3等分に切る

② ボールに●を入れてよく混ぜ、①を入れて

よく混ぜる

※塩昆布は全て入れずに、

味を見ながら入れる

（1人分）

エネルギー：54 kcal、たんぱく質：4.1 g、脂質：2.4 g、

炭水化物：5.0g、食物繊維：1.7 g、塩分：0.6 g

ごま風味みそ汁

具材・・・お好みで

だし汁・・・600ml

味噌・・・50g

ねりごま・・・大さじ1

① 具材を切る

② だし汁に①を入れて煮立たせ、味噌・ねり

ごまを溶かし入れる。

※具材はキャベツ・根菜・きのこなどが

ごまの風味とよく合うのでおすすめです。

（1人分）キャベツとマイタケが具材の場合

エネルギー：58kcal、たんぱく質：2.5g、脂質：2.7g、

炭水化物：6.8g、食物繊維：1.7g、塩分：0.7g

黒糖入り牛乳かん

牛乳・・・1L

黒砂糖・・・20g

寒天・・・6g

黒糖カラメルソース

黒砂糖・・・100g

水・・・30ml

お湯・・・50ml

① 牛乳と寒天を鍋に入れて火にかけ、寒天をと
かす

② 黒砂糖を入れてとかす

③ 粗熱が取れたら牛乳パックに入れて冷蔵庫
で冷やす

黒糖カラメルソース

① 鍋に黒砂糖と水を入れて弱火にかける

② 軽く煙が出てきたら火を止め、お湯を入れて、
ヘラでよく混ぜる

(1人分)

エネルギー：68kcal、たんぱく質：2.2g、脂質：2.3g、
炭水化物：9.7g、食物繊維：0g、塩分：0g