

令和5年度

りょう

食を育む料理教室

チャレンジクッキング

～お友達と一緒にランチをつくってみよう！～

ぶた肉となすの
いろどりうどん

じゃがチーズの
こんがり焼き

マシュマロヨーグルト
ムース



あさひかわしほけんじょ ほけんしどうか えいようたんどう
旭川市保健所 保健指導課 栄養担当
電話 23-7816



ぶた肉となすのいろどりうどん



エネルギー345kcal たんぱく質14.7g 脂質9.2g カルシウム61mg 鉄1.5mg 食塩相当量1.7g

材料 (4人分)

うどん	4食分	
ぶたもも肉 (しゃぶしゃぶ肉)	200g	
トマト	1個	
なす	2本	
きゅうり	1本	
おろししょうが	小さじ1	
A {	みそ	大さじ1
	酒	大さじ2
	さとう	小さじ1
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ2	
いりごま	大さじ1弱	
ごま油	大さじ1	

作り方

1. Aの調味料を合わせておく。
2. トマトは半分に切ってうす切りにする。
3. なす・きゅうりは、たて半分に切り、切った面を下にして、さらに5~6mmのななめ切りにする。
4. ぶた肉を一口大に切る。
5. フライパンにごま油を入れて弱火でしょうがをいためる。
6. かおりが立ったら中火にし、ぶた肉となすを入れていためる。
7. ぶた肉となすに焼き色がついたら、1を回し入れ、全体にからめる。
8. ゆでたうどんを冷水にさらし、水気を切って、めんつゆを原液のまま和える。
9. うどんを皿にもり、7を乗せ、きゅうりとトマトをそえて、白ごまをかける。



うどんに具をからめて食べるとおいしいよ!



じゃがチーズのこんがい焼き

エネルギー172kcal たんぱく質8.2g 脂質8.3g カルシウム155mg 鉄0.9mg 食塩相当量0.4g

■材料■ (4人分)

じゃがいも	中2個
むき枝豆	80g
ピザ用チーズ	80g
片くり粉	大さじ2
油	小さじ2

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて半分に切り、火が通りやすいようにうす切りにする。
2. なべに水とじゃがいもを入れて火にかけ、やわらかくなるまでゆでる。
3. ゆで上がったじゃがいもをザルにあげて湯を切り、なべにもどして熱いうちにつぶす。
4. 3にむき枝豆、ピザ用チーズ、片くり粉を加えて混ぜる。
5. 4を8等分に分け、それぞれ丸めて小判形にし、油をしいたフライパンでこんがやり焼く。



手を切らないように、包丁と野菜をよく見てね！



マシュマロヨーグルトムース

エネルギー115kcal たんぱく質3.0g 脂質2.3g カルシウム91mg 鉄0.1mg 食塩相当量0.1g

■材料■ (4人分)

マシュマロ	80g
牛乳	1/2カップ
ヨーグルト (無糖)	200g
冷凍ベリーミックス	60g

作り方

1. なべに牛乳とマシュマロを入れ、弱火にかけながら混ぜる。
2. なべのふちにフツフツと泡が出てきたら火を止め、ヨーグルトを入れて混ぜる。
3. 容器に移して、冷蔵庫で冷し固める。
4. 食べる直前にベリーミックスをかざる。



ベリーミックスの代わりに生のくだものを使ってもいいよ！