

☆大人用レシピ(本日作っていないものもありますが、ぜひお家で作ってみてください)

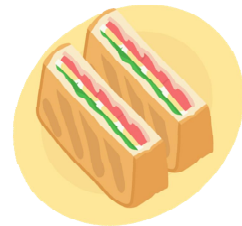
☆全て4人分☆

フライパンホットサンド(カレー) (エネルギー302kcal/たんぱく質8.2g/脂質18.2g/炭水化物24.8g/塩分1.6g)

食パン(8枚切り)	4枚	①レトルトカレーを耐熱容器にあけ、枝豆を加えてまぜ、 ふんわりとラップしてレンジで600W3分(500W4分)加熱する。 パン粉を加えて流れない位の固さに調整する。
マヨネーズ	大2	②パンは片面にマヨネーズを塗り、下になるパンにチーズを1枚のせる。 その上にウインナーを2本ならべ、カレーを中心にのせ、パンをのせる。 もう一つも同じように作る。
レトルトカレー	1袋	③フライパンを中火であたため、バター5gを溶かしたところにサンドしたパン をおき、なべぶたや皿などでおさえながら弱火でこんがりとし色がつくまで焼く。
えだまめ	30g(正味)	④残りのバターを空いている場所で溶かし、その上にのせるように裏返し、 同じようにこんがりとし良い色がつくまでおさえながら焼く。
ウインナー	4本	⑤ウインナーを横半分に切るように切り分ける。
パン粉	大3~	
スライスチーズ	2枚	
バター	10g×2	

※レトルトカレーをパスタソースに変えられます。残り物のシチューもこの方法でホットサンドに出来ます。

アレンジ法: ハムとチーズ、ポテトサラダ、魚肉ソーセージとチーズ、きんぴらごぼうと海苔、しらすと海苔とチーズ
アボカドとツナ、サラダチキンとネギ、チキンのトマト煮、ナポリタンや焼きそば、卵焼き、あんこと餅、バナナやりんご
等、汁が多い物でなければアイデアは沢山!



ポテトチップスサラダ

(エネルギー147kcal/たんぱく質0.8g/脂質13.0g/炭水化物5.9g/塩分0.8g)

ポテトチップス (のりしお)	40g	①サニーレタスとレタスは食べやすい大きさにちぎって、キュウリは 回しながら乱切りに切る。一度冷たい水につけて、ザルにあげておく。 ミニトマトは半分に切る。野菜を皿にもりつけ冷蔵庫で冷やしておく。 乾燥わかめは水につけて戻しておく。
サニーレタス	大2枚	②ドレッシングの材料のオリーブオイル以外を空きびんなどに入れ、 よく混ぜてから、オリーブオイルを入れてよく混ぜる。
レタス	大2枚	③食べる直前にわかめとドレッシングをかけ、ポテトチップスを軽く 割りながらかざる。野菜とポテトチップスを混ぜながら食べる。
ミニトマト	6個	
キュウリ	1/2本	
乾燥わかめ	3g	
酢	大1	
砂糖	小1	
醤油	小1	
マスタード	小1	
塩	小1/2	
オリーブオイル	大5	

※ポテトチップスの味は、具材やドレッシングで変えると面白いです。ドレッシングは、少し入れたマスタードが
ドレッシングが分離するのを抑えます。少量にすれば辛みは感じないので小学生でもOK。

わかめの代わりに、塩昆布や糸寒天もサラダに合って海藻が手軽に補えるアイテムなのでお勧めです。



ツナと夏野菜スープ

(エネルギー78kcal/たんぱく質 3.7g/脂質 4.1g/炭水化物 5.4g/塩分 1.1g)

ツナ缶	1缶(70g)	①ツナ缶はオイルと身を分けながらオイルは深なべに入れる。 トマトは1cm角切りに、玉ねぎとパプリカは5mm角に切る。 オクラは1cmの輪切りに。マッシュルームは5mm幅に切る。
トマト	1個(200g)	
玉ねぎ	1/4個	
マッシュルーム	1/2パック	②オイルの入った深なべで、玉ねぎを入れ半透明になるまで炒める。 マッシュルームとパプリカを加えてよく炒める。 (キノコのうまみが出て、パプリカの青臭さと苦みが減る。)
パプリカ赤	1/6個	
オクラ	2本	
コーン	30g	
チューブにんにく	少々	③トマトとにんにくを加えてトマトがオレンジ色になり、 水分が出るまで炒める。水500mlとコンソメを加え強火にする。 煮立ったら弱火にして10分煮て、オクラとツナとコーンを加え さらに3分煮る。塩とこしょうで味をととのえる。
水	500ml	
コンソメ	1個	
塩	適量	
こしょう	少々	

※ツナ缶の油は魚の栄養が溶け出して、出汁も出ているので捨てるのはもったいない！ツナの炊き込みご飯や炒め物、サラダのドレッシングなどに活用してみましょう。代替すると油の摂り過ぎにはなりません。

手作りラムネ

(エネルギー54kcal/たんぱく質 0g/脂質 0g/炭水化物 13.6g/塩分 0g)

粉糖	50g	①ビニール手袋をする。 ボウルに粉糖とクエン酸をいれよく混ぜる。
(コーンスターチ入り)		
クエン酸	小1/4(1.3g)	かき氷シロップを小さじ1回し入れ、全て同じ色になるまで よく混ぜる。にぎって指の形がつくくらいの硬さにシロップでを調整する。
かき氷シロップ	小1～	
重曹	小1/4(1g)	②重曹を入れ手ですりながらよく混ぜる。



- ③型にこんもり入れ上から力を入れてぎゅっと押す。そっと型からはずす。
もしくは指先でぎゅっとかたまりを作って手のひらでころころ丸くする。
そっとバットに広げて、1時間以上乾かす。(冷蔵庫や常温)

※保存したり、持ち運びたい場合は半日位そのまま乾燥させて下さい。

ただし、作りたての方がしゅわしゅわ感があります。

コーンスターチが入っていない粉糖の場合は片栗粉やコーンスターチを重さの10%以上入れて下さい。

成形方法:製氷皿、ストロー、計量スプーン、押し固めて丸めるなどの方法があります。

管理栄養士 小金澤衣里