

## 9月のバランス献立



今月は、食生活改善推進員の皆さんが行った、親子料理教室の献立です。いなり寿司は具を上のにせる「オープンいなり」で、子どもたちも楽しんで盛り付けていました。牛乳でつくる「カッテージチーズ」は温度やかき混ぜ方によって出来上がりに違いがあり驚いていました。家族で試してみてください。 ※一人分 553kcal、塩分 3.0g

### オープンいなり 一人分 358 kcal 塩分 1.2g

#### 材料 (二人分)

・油揚げ	2枚 (60g)	A	・出し汁	150ml
・ごはん	200g		・しょう油	小さじ1
・白ごま	小さじ1/2		・砂糖	小さじ1
・きゅうり	3cmぐらい			
・桜でんぷ	小さじ1/2	B	・酢	大さじ1
・ミニトマト	1個		・砂糖	大さじ1/2
・卵	1個		・塩	少々
・塩	少々			
・油	少々			

#### 作り方

- ① 油揚げに熱湯をかけ油抜きし、半分に切って袋を開く。油揚げとAを強火にかけ、煮立ったら中火で15分ほど煮詰める。
- ② きゅうりは薄い長方形、ミニトマトは輪切りにする。玉子は塩少々でいり卵にする。
- ③ Bをあわせてごはん混ぜ、白ごまを混ぜる。
- ④ ①の汁を切って③を詰める。
- ⑤ きゅうり、桜でんぷ、ミニトマト、いり卵をのせる。

### 簡単ナムル 一人分 70 kcal 塩分 1.0g

#### 材料 (二人分)

・きゅうり	1/4本
・赤パプリカ	1/4個
・もやし	1/4袋
・ロースハム	2枚
・ごま油	小さじ1
A・しょう油 大さじ1/2	
・すりごま 大さじ1/2	
・砂糖 小さじ1/2	
・鰹節 少々	
・こしょう 少々	

#### 作り方

- ① もやし以外の材料を千切りにする。
- ② プライパンにごま油をひいて、きゅうり、赤パプリカをしんなりするまで炒め、もやし、ロースハムを加えてさっと炒める。
- ③ Aを加えて和える。

### とん汁 一人分 64 kcal 塩分 0.8g

#### 材料 (二人分)

・えのき	20g
・にんじん	40g
・じゃがいも	40g
・玉ねぎ	40g
・ねぎ	20g
・豚ロース薄切り	20g
・だし汁	300ml
・みそ	小さじ2

#### 作り方

- ① えのきは石づきをとり半分に、人参はイチウ切りに、じゃがいもは1cmの角切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切り、豚ロース薄切りは1cm幅程度に切る。
- ② 鍋に豚ロース薄切り以外の材料と出し汁を入れて5分程度煮てから豚ロース薄切りを入れさらに5分煮る。
- ③ みそをとき入れる。



### カッテージチーズのフルーツ添え 一人分 61 kcal 塩分 0g

#### 材料 (四～六人分)

・牛乳	500ml
・酢	大さじ2
・お好みの果物	適量
・はちみつ	大さじ1

#### 作り方

- ① 鍋に牛乳を入れて60～70℃に温める。
- ② 火を消して、酢を入れて素早く混ぜて、しばらく置いてからキッチンペーパーでこす。
- ③ 盛り付け果物を添え、はちみつをかける。