

今日の献立にどうですか？

今月はボランティアさんたちが親子を対象に行った料理教室の献立です。ホットサンドはフライパンでつくるため器械がなくても簡単にできます。ホットサンドもロールサンドも具は何でも良いです。夏休みのお昼ご飯に、家族で楽しみながら作ってください。

※一人分 567kcal、塩分 2.6g

8月のバランス献立



ホットサンド・ロールサンド

一人分 435 kcal 塩分 2.1g

材料 (二人分)

食パン (10枚切り)	4枚
マヨネーズ	大さじ1
卵	1個
牛乳	小さじ2
サラダ油	適宜
スライスチーズ	1枚
魚肉ソーセージ	1/2本
きゅうり	1/2本
板のり	1/2枚
レタス	2枚
トマト	半分

作り方

- ① 4枚の食パンにマヨネーズを塗る。
- ② スクラブルエッグを作って、スライスチーズと一緒に2枚のパンで挟む。
- ③ フライパンに②をのせて、クッキングシートをかぶせ鍋等で重しをして中火で両面焼き、四等分して盛り付ける。
- ④ 残り2枚の食パンの耳を落とす。
- ⑤ 魚肉ソーセージときゅうりを縦に十字に四つ切にして、2本ずつ組み合わせ、横半分に切る。
- ⑥ ④に板のり 1/4枚と⑤をのせて巻き、ラップに包んで落ち着かせてから半分に切る。
- ⑦ 皿に③と⑥を盛り、レタスとトマトを添える。

コンソメスープ

一人分 71 kcal 塩分 0.5g

材料 (二人分)

キャベツ	1枚
玉ねぎ	1/4個
ミックスベジタブル	大さじ2
コンソメ	1/2個
水	360cc
こしょう	少々

作り方

- ① キャベツをざく切り、玉ねぎを1cm角に切る。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて火にかける。
- ③ 野菜が柔らかくなったらかしょうで味を整える。

カルピス寒天ポンチ

一人分 49 kcal 塩分 0g

材料 (六人分)

水	100cc
寒天	2g
牛乳	180cc
カルピス	45cc
ミカンの缶詰	適量

作り方

- ① 鍋に牛乳を入れて人肌に温める。
- ② 別の鍋に水と寒天を入れ、よく混ぜ火にかける。
- ③ 混ぜながら火にかけ、沸騰したら火を弱め2分しっかり溶かす。
- ④ ③に①を入れて混ぜる。
- ⑤ 粗熱が取れたら、カルピスを入れさっと混ぜ、形に流し冷やし固める。
- ⑥ 食べやすい大きさに切りミカンと合わせる。

カルピス寒天は、寒天を弱火でしっかり煮溶かすこと、粗熱が取れてからカルピスを混ぜる事が重要です。温度管理を間違えると分離しますので、注意してください。

