

おやこ料理教室

～みんなでお昼ご飯とおやつを作ろう～

～長崎市食生活改善推進協議会 野母崎支部～

◎おやこ丼

材料	分量（4人分）	作り方
ご飯	600 g（1人150 g）	① 鶏肉・・・1.5 cm角に切る 玉ねぎ・・・千切りにする 小松菜・・・2 cm長さに切る ② フライパンにAを合わせ、玉ねぎと小松菜を入れ、蓋をして火にかける。 ③ 沸騰したら鶏肉を入れ、煮る。 ④ 卵を割り、水を入れて溶いておく。 ⑤ 鶏肉に火が通ったら溶いた卵を全体に回し入れ、蓋をして火を止める。 ⑥ 丼にご飯を盛り、⑤をのせる。
鶏もも肉	320 g	
玉ねぎ	200 g	
小松菜	200 g	
A 麺つゆ （2倍濃縮）	大さじ4・2/3 （70 ml）	
水 砂糖	150 ml 小さじ2	
卵 水	4個 大さじ2	



（1人分の栄養価）

エネルギー： 501 kcal たんぱく質： 25.1 g 脂質： 17.1 g
 炭水化物： 65.8 g 食塩相当量： 1.8 g

◎春雨サラダ

材料	分量（4人分）	作り方
春雨 きゅうり 人参 ロースハム 白ごま A マヨネーズ しょうゆ こしょう	32 g 60 g 20 g 40 g 小さじ1 大さじ2(24 g) 小さじ1 少々	① たっぷりのお湯で春雨を茹でる。柔らかくなったら水で洗い、水気を切り食べやすい長さに切る。 ② きゅうり・・・ななめ薄切りにし千切りにする 人参・・・千切りにする ロースハム・・・細切りにする ③ Aを混ぜ合わせる。 ④ ①、②、③、ごまを混ぜ合わせ、器に盛る。



（1人分の栄養価）

エネルギー：100 kcal たんぱく質：2.6 g 脂質：6.4 g
炭水化物：8.6 g 食塩相当量：0.6 g

◎野菜たっぷりスープ

材料	分量（4人分）	作り方
キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ 水 コンソメ 塩 こしょう	100 g 60 g 40 g 1/2 パック 600 ml 小さじ2 少々 少々	① キャベツ・・・ざく切りにする 玉ねぎ・・・1 cm幅のくし切りにする しめじ・・・石づきを取り、小房に分ける ② 鍋に分量の水を入れ、①とコーン、コンソメを入れて火にかける。 ③ 野菜に火が通ったら塩・こしょうで味を調える。

塩や砂糖のつまみ方

少 々・・・親指と人差し指の2本でつまんだ量

ひとつまみ・・・親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量



（1人分の栄養価）

エネルギー：27 kcal たんぱく質：1.2 g 脂質：0.3 g
炭水化物：5.8 g 食塩相当量：0.7 g

◎マフィン

材料	分量 〔8号カップ〕 5個分	作り方
ホットケーキミックス マーガリン 砂糖 卵 牛乳 	100 g 40 g 30 g 1 個 大さじ 1	※オーブンを 180℃に予熱しておく ① ボウルにマーガリンを入れ、クリーム状になるまで練る。 ② ①に砂糖を入れ、すり混ぜる。 ③ 卵を割りほぐし、②に少しずつ加えながら混ぜる。 ④ ③に牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。 ⑤ ④にホットケーキミックスを入れ、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜる。 ⑥ 型に入れて 180℃で 15 分焼く。

(1人分の栄養価)

エネルギー： 169 kcal たんぱく質： 2.9 g 脂質： 8.6 g
 炭水化物： 21.1 g 食塩相当量： 0.3 g

🍷三色食品群を知ろう🍷

三色食品群とは・・・

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものです。
 三色の食べ物をまんべんなく食べることで、栄養バランスが良くなり、健康な体をつくれます。

赤	黄	緑
たんぱく質を含んでいるグループ 筋肉や血液、歯や骨などを作ります。 	炭水化物や脂肪を含んでいるグループ 体を動かしたり、頭で考えたり、力や体温になるためのエネルギー源。 	ビタミンやミネラルを含んでいるグループ 体の調子を整え、たんぱく質や炭水化物、脂肪の代謝に必要です。 
魚・肉・卵・豆類・乳類・小魚 	穀類（パンやごはんなど）・芋類・砂糖・油・ドレッシング・マーガリン・マヨネーズ 	緑黄色野菜（ほうれん草・かぼちゃ・人参・トマトなど） 淡色野菜（キャベツ・玉ねぎ・きゅうりなど） 果物・きのこ類・海藻類 