

親子の食育料理



令和6年6月
松阪市食生活改善推進協議会 三雲グループ

★米粉のチヂミ★

●生地(6人分)

卵	1・1/2個
水	450cc
米粉	210g
サラダ油	適宜
ごま油	小さじ1・1/2

★2種のアラカルト

Aにらと干しエビのチヂミ

にんじん	60g
もやし	75g
にら	75g
干しエビ	15g

Bコーンとチーズのチヂミ

ホールコーン	180g
たまねぎ	中1こ
チーズ	90g
キムチ(みじん切り)	15g

【たれ(お好みで)】

ポン酢	小さじ3
ポン酢	
または	
ケチャップソース	小さじ1・1/2
ケチャップ	
ウスターソース	小さじ1・1/2

【作り方】

- ① にんじんを細いせん切り、にらは1cmの長さ、たまねぎは薄切りにする。
- ② ボールに卵を溶き、水・米粉をいれて混ぜ合わせる。半量ずつ2つのボールに分ける。
- ③ Aの材料を片方のボールの生地とあわせておく。
- ④ Bの中でチーズ以外の材料を別ボールの生地とあわせておく。
- ⑤ フライパンを熱して油をひき、弱火にする。穴あきおたまで材料のみをすくい、フライパンの外周1cmをあけ丸くのぼし、中火で焼く。
- ⑥ 焼けてきたらお玉1杯の生地を流し入れる。
- ⑦ ひっくり返して、厚さが7mm程度になるようフライ返しで押す。フライパンの端からサラダ油を少し加えてゆすりながら焼く。※Bのチーズはひっくり返す前に全面に広げて返す。両面共にチーズを広げて焼く。
- ⑧ 中火で、何度かフライパンをゆすりながらこんがりと焼く。
- ⑨ 最後にごま油をフライパンに入れ、香りをつけながら焼く。
- ⑩ 4cm四方になるように切り、皿に盛る。

※お好みでたれ(ポン酢またはケチャップソース)をつけて食べてもおいしいです

★豚肉のしらたきチャプチェ★

材料(6人分)

しらたき	380g
豚小間肉	220g
酒(下味用)	大さじ1・1/2
醤油(下味用)	小さじ1・1/2
にんじん	6cm
玉ねぎ	1・1/2個
ピーマン	1・1/2こ
赤パプリカ	1/2こ
ほうれん草	1/2束
しいたけ	4枚
砂糖	大さじ1・1/2
醤油	大さじ1・1/2
おろしにんにく	小さじ1・1/2
すりごま(白)	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々
鶏ガラスープの素	2g
ごま油	少々
サラダ油	大さじ2/3

【作り方】

- ① しらたきは5cmの長さに切り、フライパンでから炒りして水分を飛ばす。から炒りが終わったら皿に取り出しておく。
- ② 豚肉は5mmの長さに切って、酒・醤油で下味をつける。
- ③ にんじん・ピーマン・赤パプリカ・しいたけはせん切りにする。ほうれん草は4cmの長さに切る。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、にんにくを入れ豚肉を炒める
- ⑤ 玉ねぎ、にんじんを入れて炒め、しんなりしたら、ピーマン、赤パプリカ、しいたけ、ほうれん草を入れて炒める。
- ⑥ 火が通ったら①をフライパンに戻し、砂糖、しょうゆ、鶏がらスープの素で味をつける。
- ⑦ 仕上げにすりごま、塩、こしょうで味を調え、最後にごま油を回し入れる。



★2色のトッポギ★

材料(6人分)

トッポギ(韓国餅)	230g
はちみつ	大さじ3
すりごま(黒)	大さじ3
すりごま(白)	大さじ3

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、トッポギを約7分ゆでる。
- ② ざるで湯を切り、半量ずつ2つのボールに入れる
- ③ それぞれにはちみつ大さじ1をからめる
- ④ 1つには黒ゴマ、もう1つには白ごまのすりつぶしをふりかける。お皿に2色のトックをよそう。

※トッポギがないときは餅で代用できます。餅が余った時の消費レシピに！！

★2色のトッポギは、ハチミツを含んでいます。1歳未満のお子様にはハチミツを与えないでください。1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。ハチミツは栄養価の高い食品ですが、生後1歳以上になってから与えましょう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
米粉のチヂミ(たれなし)	277	9.9	8.9	0.8
豚肉のしらたきチャプチェ	154	10.7	6.7	1.1
2色のトッポギ	155	2.8	3.5	0.0
計	586	23.4	19.1	1.9

※ポン酢……………食塩相当量 0.2g

※ケチャップソース……………食塩相当量 0.2g