

おやこの食育教室

ライスバーガー

【材料（4 人前）】	
ごはん・・・600g（約 2 合分）	豚もも肉・・・・・・・・160g
片栗粉・・・・・・・・大さじ 1	玉ねぎ・・・・・・・・1/2 玉
しょうゆ・・・・・・・・小さじ 1	しょうゆ・・・・・・・・大さじ 2
サラダ油・・・・・・・・小さじ 1	みりん・・・・・・・・大さじ 2
サニーレタス・・・1人あたり 1～2 枚	しょうが（チューブ）・・・4～5 センチ

作りかた

①玉ねぎは薄くスライスする。ポリ袋に豚こま肉、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、しょうがを全て入れてよく揉みこんだら、冷蔵庫で寝かせておく。

②炊き上がったごはん片栗粉を入れて、よく混ぜたら8等分にする。ラップの上に1つずつを平らに敷いて包み、丸く形を整える。

③②の片面に薄くしょうゆを塗り、200℃に温めたオーブンでしょうゆを塗った面を上にして10分間加熱する。

④フライパンにサラダ油をひいて温めたら、①を入れて火が通るまで炒め、サニーレタスと一緒に③のごはんで挟んで完成。

エネルギー：401kcal、たんぱく質：12.8g、脂質：7.7g、カルシウム：21 mg、鉄：0.8g、食塩：1.6g

アスパラとまいたけのごまあえ

【材料（4 人前）】	
アスパラガス・・・・・・・・4 本	白ごま・・・・・・・・大さじ 1
まいたけ・・・・・・・・1/2 株	しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1
	砂糖・・・・・・・・小さじ 2

作りかた

①アスパラガスは4等分（根本を1センチ程度切り、下から3～4センチをピーラーで皮をむく）、まいたけは一口大ほどにほぐしてやわらかくなるまでゆでたら、ざるにあげて水気を切る。

②ごまをすり、しょうゆ、砂糖を合わせてよく混ぜる。

③②の衣に①を入れて、よくあえる。

エネルギー：39kcal、たんぱく質：1.8g、脂質：2.0g、カルシウム：46 mg、鉄：0.6g、食塩：0.7g

合計 エネルギー：567kcal、たんぱく質：19.5g、脂質：13.8g、カルシウム：96 mg、鉄：2.4g、食塩：2.7g

さっぱりポテサラ

【材料（4 人前）】	
じゃがいも・・・・・・・・大 1 個	マヨネーズ・・・・・・・・小さじ 2
枝豆(さやつき)・・・80g（約 20 さや）	ポン酢・・・・・・・・小さじ 2
コースハム・・・・・・2 枚	

作りかた

①じゃがいもは皮をむき、やわらかくなるまでゆでる。枝豆はゆでて、さやから取り出す。コースハムは手でちぎる。

②ボウルにゆでたじゃがいもを入れてつぶす。

③②に枝豆、ハム、調味料を入れてよく混ぜる。

エネルギー：84kcal、たんぱく質：4.4g、脂質：4.1g、カルシウム：22 mg、鉄：0.8g、食塩：0.4g

ジュースシャーベット

【材料（4 人前）】	
オレンジジュース	みかん（缶詰）・・・・・・・・8 粒
（100%ストレート）・・・200 cc	（身を取り出して冷凍庫で冷やしておく）
氷・・・・・・・・・・500g	
塩・・・・・・・・・・100g	

作りかた

①大きめの袋に氷と塩を入れてよく混ぜる。

②①よりも小さいチャック付きの袋に、オレンジジュースを入れて空気を抜きながら口を閉じる。

③②を①の袋に入れ、10分間振り続ける。

④皿に盛りつけ、みかんをのせ、シロップをかけて完成。

エネルギー：43kcal、たんぱく質：0.5g、脂質：0.0g、カルシウム：7 mg、鉄：0.2g、食塩：0.0g