

地産地消教室

ご飯 150g(1人あたり)

エネルギー：252kcal、たんぱく質：3.8g、脂質：0.5g、カルシウム：5 mg、鉄：0.2g、食塩：0.0g

ゴーヤバンバンジー

【材料（4 人前）】

鶏もも肉・・・200 g	白ごま・・・大さじ 2
ゴーヤ・・・1/2 本	豆乳（無調整）・・・50 cc
きゅうり・・・1 本	味噌・・・大さじ 1.5
塩・・・小さじ 1/2	ごま油・・・大さじ 1

作りかた

- ①鶏もも肉は薄くそぎ切りにした後、横 1 センチ幅程度に切る。ゴーヤは縦半分に切りワタを除いてスライス、きゅうりも縦半分に切り斜めにスライスする。
- ②ゴーヤに塩をふり、塩もみをしておく。鶏もも肉は熱湯で中に火が通るまで茹でておく。
- ③ごまをすり、豆乳、味噌を入れてよく混ぜ合わせたら、ごま油を入れてさらに混ぜ合わせる。
- ④水気を絞ったゴーヤ、きゅうり、鶏肉をボウルで和えた後に皿に盛りつけて③のたれをかける。

エネルギー：187kcal、たんぱく質：10.9g、脂質：13.6g、カルシウム：77 mg、鉄：1.3g、食塩：1.1g

合計 エネルギー：684kcal、たんぱく質：23.3g、脂質：22.9g、カルシウム：145 mg、鉄：2.7g、食塩：2.9g

なすのはさみ焼き

【材料（4 人前）】

豚ひき肉・・・100g	大葉・・・4 枚	片栗粉・・・適量
塩・・・少々	スライスチーズ・・・1 枚	ポン酢・・・大さじ 2
なす・・・2 本		みりん・・・大さじ 2

作りかた

- ①ひき肉と塩を粘り気が出るまでよく混ぜた後、8 等分にしておく。なすは輪切りに 8 等分し、水にさらしてあくを抜く。その後キッチンペーパーで水気を拭き、片栗粉を薄くまぶす。
- ②なすの片面に肉だねを平らにのせ、1 つは大葉、1 つは 4 等分にしたスライスチーズをのせて、なすで挟む。
- ③フライパンにサラダ油（小さじ 1）をひき、なすの両面に焼き色がつくまで焼いたら、水（50 cc）を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④焼いたなすを取り出し、同じフライパンにポン酢とみりんを入れて煮詰め、③と絡める。

エネルギー：134kcal、たんぱく質：6.1g、脂質：6.2g、カルシウム：39 mg、鉄：0.6g、食塩：0.7g

ミネストローネ

【材料（4 人前）】

トマト・・・3 玉	じゃがいも・・・1 個	オリーブ油・・・小さじ 1
にんじん・・・1 本	玉ねぎ・・・1/2 玉	顆粒コンソメ・・・小さじ 2
		水・・・100 cc

作りかた

- ①トマト、にんじん、じゃがいも、玉ねぎは 1 センチ角のサイコロ状に切りそろえる。
- ②鍋にオリーブ油を温め、にんじん、じゃがいも、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③トマト、水、コンソメを入れてさらに火にかけ、沸騰してきたらトマトをつぶしながらかき混ぜる。

エネルギー：111kcal、たんぱく質：2.5g、脂質：2.6g、カルシウム：24 mg、鉄：0.6g、食塩：1.1g