

# 初夏の 食育セミナー

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
1食分(ごはん 150gを含む)	517	20.5	13.8	156	1.7	1.9	232
1食分 (デザート含む)	632	22.7	15.1	196	1.9	1.9	272

日本食品成分表2020 八訂

魚のつつみ焼き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
			163	12.9	8.5	84	0.6	0.5	52
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
魚切り身(鮭、たら、鯛など)	80	2切れ	① 魚は半分にそぎ切りにする。こしょうを両面に振る。 ② 春巻きの皮の中央に、水気を軽くふいた魚を1つのせる。 ③ 青じそを1枚のせる。チーズをのせて、さらに青じそをのせる。さらに、魚を1つのせて、春巻きの皮で包む。(人数分包む) ④ スッキーニは1cm幅の輪切りにする。パプリカは1~2cm幅に縦に切る。 ⑤ 天板に④を並べる。その上に、③を綴じ目を下にして並べる。 ⑥ 表面にオリーブ油を塗り(春巻きにも付合せの野菜にも塗ります)、190℃のオーブンで15~20分色よく焼く。 * 2つに切って盛り付けると、食べやすい。						
チーズ(溶けるタイプ)	20	1枚							
青じそ	4	4枚							
春巻きの皮	24	2枚							
こしょう	適量								
ズッキーニ	60								
パプリカ	40								
オリーブ油	8	小さじ2							

トマトの和風マリネ			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
			50	2.0	0.2	15	0.3	0.9	110
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
トマト	120	小2個	① トマトは湯むきして皮をむき、4又は6等分にする。 ② きゅうりはさいの目に切る。コーンは水気を切っておく。 ③ ゼラチンは1人当たり小さじ1/2の水でふやかしておく。 ④ ★を沸騰させ、きゅうり、コーンを入れ、再度沸騰したら、ゼラチンとトマトを入れる ⑤ 冷蔵庫で冷やす。  ゼラチンは、とろみがつく程度~軟らかく固まる感じ。ゼラチンを入れなくてもおいしくできる。						
きゅうり	60								
だし汁	60								
薄口しょうゆ	10								
★ 砂糖	6	小さじ2							
酢	10	小さじ2							
ゼラチン	1								
ホールコーン(缶詰)	40								

なすのごまだれ炒め			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	野菜量
			(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
			69	1.9	4.7	52	0.6	0.4	70
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
なす	140		① なすは縦に4つ割りにしてから、食べやすい大きさに切る。水に浸けておく。 ② ★の調味料を合わせておく。 ③ フライパンに油を熱し、①の水気を切り炒める。 ④ なすがしんなりしたら、★を炒め合わせる。						
油	4	小さじ1							
すりごま	4	小さじ1							
ねりごま	5	小さじ1							
濃口しょうゆ	6	小さじ1							
★ 砂糖	3	小さじ1							
酒	5	小さじ1							

かぼちゃのムース			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	野菜量
			(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
			115	2.2	1.3	40	0.2	0.0	40
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
かぼちゃ	80		① かぼちゃはわたと皮を除き、ゆでやすい大きさに切る。 ② 鍋に①とひたひたくらいの水を入れ、かぼちゃが柔らかくなるまでゆでる。水気を切っておく。 ③ マシュマロはハサミで小さく切る。好みで、飾り用に少量を人数分取り分けておく。 ④ 牛乳を鍋に入れ火にかける。沸騰してきたら火を止め、マシュマロを加えて、溶かす。(溶けにくければ、弱火で溶かす) ⑤ ②と④をブレンダーで混ぜる。粗熱がとれるまで冷ます。(ブレンダーがない場合はミキサーや、潰してから裏ごしをする) ⑥ 人数分のカップ等に注ぎ分ける。飾り用のマシュマロをのせて、冷蔵庫で冷やし固める。						
マシュマロ	40								
牛乳	60ml								