



## ～和会（やわぎかい）おすすめ♪野菜たっぷりレシピ～

このレシピは作りやすい分量で記載しています  
(おおよそ大人2食と子ども3食分の量ができあがります)

♪ ごはん 大人 120g/食 子ども 80g/食

### ♪ 焼き春巻き



| 材料       | (目安)   |           |
|----------|--------|-----------|
| 鮭水煮缶     | 180g   | 1缶        |
| 玉ねぎ      | 200g   | 1個        |
| ピーマン     | 30g    | 1個        |
| きくらげ(乾燥) | 3g     |           |
| 卵        | 50g    | 1個        |
| 塩        | 0.8g   | 小さじ1/6    |
| 砂糖       | 4.5g   | 大さじ1/2    |
| 春巻きの皮    |        | 8枚        |
| プロセチス    | 80g    |           |
| A        | 薄力粉    | 6g  小さじ2  |
|          | 水      | 15g  大さじ1 |
|          | 油      | 48g  大さじ4 |
|          | リーフレタス | 30g  大1枚  |

### 作り方

- ① 鮭缶は水けを切り、粗くほぐす。玉ねぎは薄切りに、ピーマンはへたと種を除き千切りにする。きくらげは水で戻し、千切りにする。
- ② ボウルに①と溶いた卵、塩、砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、8等分する。
- ③ 春巻きの皮に棒状に切ったチーズと②をのせて巻く。巻き終わりに合わせたAをぬり、とめる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を両面じっくりと焼く。器に盛り、リーフレタスを添える。

## おいしいだしをとってみませんか？



### 【昆布とかつおのだし のとり方】

- ① 鍋に水とだし昆布を入れ、10分ぐらいしたら火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。
- ② かつおぶしを加えて弱火にし、静かに1～2分煮る。火を消し、かつおぶしが沈めばザルでこす。 ※かつおぶしをお茶パックに入れると、手間が省けます♪



だしのうま味を  
味わおう♪



## ♪みそスープ

| 材料   | (目安)  |      |
|------|-------|------|
| かぼちゃ | 50g   |      |
| にんじん | 50g   |      |
| しめじ  | 50g   |      |
| エリンギ | 50g   |      |
| きぬさや | 30g   | 12個  |
| 油    | 4g    | 小さじ1 |
| だし汁  | 450cc |      |
| 牛乳   | 150cc |      |
| みそ   | 36g   |      |

### 作り方

- ① にんじんは5mmの半月切りにし、かぼちゃはにんじんと大きさを合わせて切り、油でいためる。
- ② しめじは石づきを取る。エリンギはしめじと大きさを合わせる。
- ③ ①の鍋に②とだし汁を入れて、10分程弱火で煮る。
- ④ ③に牛乳、みそ、きぬさやを入れてひと煮たちさせる。器に入れる。

## ♪牛乳ココアプリン

| 材料     | (目安) |      |
|--------|------|------|
| 粉ゼラチン  | 5g   |      |
| 水      | 30g  | 大さじ2 |
| 牛乳     | 250g |      |
| 砂糖     | 15g  |      |
| ミルクココア | 15g  | 大さじ1 |
| バナナ    | 50g  | 1/2本 |
| ハーブ    |      | 適量   |

### 作り方

- ① 粉ゼラチンは水に振り入れて、ふやかす。
- ② 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ ボウルに砂糖、ミルクココアを入れ、ダマがなくなるように混ぜ合わせる。②と①も加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ④ 粗熱を取って、器に③を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。輪切りにしたバナナ、あればハーブをのせる。

| 栄養成分表示<br>(1食分) | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)   | 炭水化物<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| ごはん             | 202 <134>       | 3.0 <2.0>    | 0.4 <0.2>   | 44.5 <29.7> | 0.0 <0.0>    |
| 焼き春巻き           | 386 <257>       | 19.1 <12.7>  | 22.8 <15.2> | 23.5 <15.7> | 1.1 <0.7>    |
| みそスープ           | 75 <50>         | 3.6 <2.4>    | 3.2 <2.1>   | 9.4 <6.3>   | 1.2 <0.8>    |
| 牛乳ココアプリン        | 91 <61>         | 4.0 <2.7>    | 3.2 <2.1>   | 13.6 <9.1>  | 0.1 <0.1>    |
| 合計              | 754 <502>       | 29.7 <19.8>  | 29.6 <19.6> | 91.0 <60.8> | 2.4 <1.6>    |

※ <> 前は大人、<> 内は子どもの分量の栄養価です。

