



ぴよにわ子ども食堂 チームスマイル



★メニュー★

- ・トマト風味ジャージャー麺
- ・小松菜と人参のツナ和え
- ・蒸しパン

相模女子大学短期大学部食物栄養学科
栄養指導ゼミナール

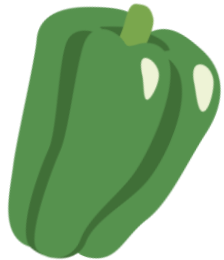
青山詩奈、岩本彩美、田口真衣、都甲笑己夏



【旬の野菜の効果は・・・】

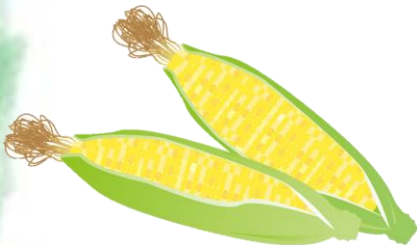


- ・季節を感じられます
- ・栄養価が高いです



- ・鮮度がよくお手頃価格
- ・その時期に身体が要求する

効果を発揮します





トマト風味ジャージャー麺

～レシピ～

～材料～ 一人分

蒸し中華麺	90 g
調合油	2 g
(麺と和えるもの)	
豚ひき肉	50 g
トマト	50 g
なす	25 g
かぼちゃ	40 g
たまねぎ	25 g
ピーマン	15 g
にんにく	2 g
しょうが	2 g
ごま油	3 g
片栗粉	1.5 g
みそ	9 g
こしょう	0.02 g
こいくちしょうゆ	3 g
砂糖	1.5 g

- ① 野菜をすべて細かくみじん切りにする（かぼちゃはゆでてから刻んだほうが調理しやすい）。なすは、水につけておく。
- ② フライパンにごま油をひき、しょうが・ニンニクを香りが出るまで炒め、豚ひき肉を加え色が変わるまで炒める。
- ③ かぼちゃ以外の野菜を加え、しんなりするまで炒める。
- ④ トマトとかぼちゃ、調味料を加え、トマトをつぶしながら少し水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで混ぜ合わせる。
- ⑥ 中華麺は指定通りの時間でゆで、湯切りをした後、油を加えて軽く混ぜる。（くっつき防止）
- ⑦ 麺から盛り付け、具をのせたら完成。

～栄養価計算（えいようかけいさん）～

エネルギー；431kcal	ビタミンA；168ug
タンパク質；17.1kcal	カルシウム43mg
脂質；14.8kcal	鉄；2.0mg
炭水化物；54.9kcal	食塩；2.0 g



小松菜とにんじんの ツナ和え



☆材料☆

- ・ 小松菜 50g
- ・ にんじん 15g
- ・ 冷凍コーン 10g
- ・ ツナ缶 10g
- ・ 乾燥ひじき 1g
- ・ ポン酢 4g
- ・ 塩 0.1g
- ・ ごま油 1g

☆栄養価☆

- エネルギー 62kcal
- たんぱく質 3.2g
- 脂質 3.4g
- 炭水化物 5.5g
- カルシウム 100mg
- ビタミンA 244μg

☆作り方☆

- ①ひじきを水で戻す
- ②にんじんを洗い皮をむき、千切りにして鍋で水から茹でる
- ③小松菜をよく洗い3cm幅に切り、①の水気を切っておく
- ④にんじんに火が通ったら、③の小松菜とひじき、冷凍コーンを加えて煮る
- ①冷水で冷まし塩、ポン酢で味付けをし、ごま油をかけて出来上がり



かぼちゃ蒸しパン

〈一人分の材料〉

- ・ 薄力粉： 12 g
- ・ かぼちゃ： 13 g
- ・ ベーキングパウダー： 1 g
- ・ 卵： 10 g
- ・ 牛乳： 14 g
- ・ 砂糖： 7 g
- ・ 油： 2 g (小さじ1/2)

アレルギー表示：卵・牛乳・小麦



★レシピ★

- ① かぼちゃの種ワタを取って電子レンジでチンする。その後つぶして卵、砂糖、牛乳を入れ混ぜる。
- ① ①に、薄力粉・ベーキングパウダーをふるいにかけて入れる。
- ② 最後に油を入れて、紙容器に流し入れる。
- ③ フライパンに水少量入れ、沸騰させる。
- ④ 沸騰したら、ガラス容器などに紙容器をはめて20分蒸す。
- ⑤ 20分経過後、竹串をさしてつかなかったら、冷蔵庫で冷やして完成

エネルギー：126kcal
たんぱく質：2.9g
脂質：3.8g
炭水化物：19.7g
カルシウム：47mg
食塩相当量：0.2g

栄養価

PFCバランス

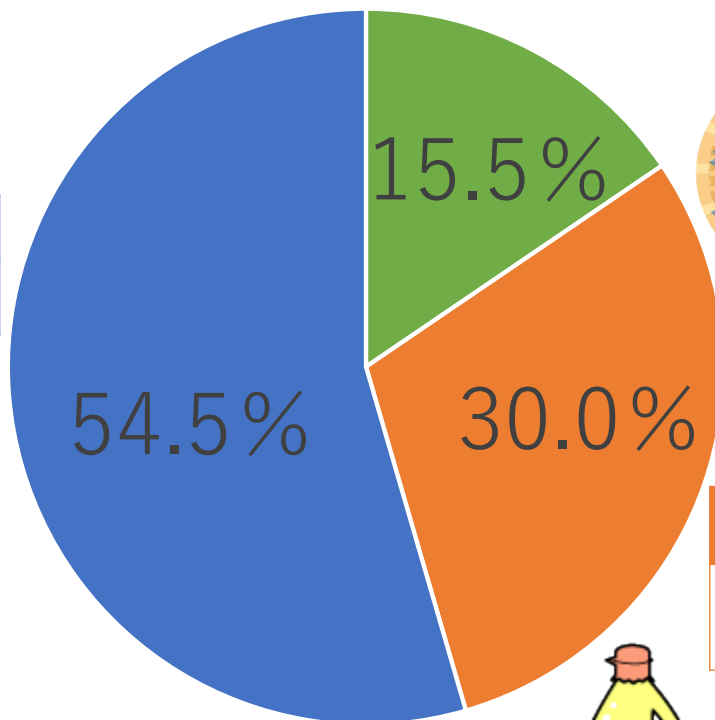
たんぱく質 (P)

筋肉などの体の組織を作り、体の機能調節をする



炭水化物 (C)

体内でエネルギーを産生する



脂質 (F)

体内でエネルギーを産生し細胞などの構成成分になる



☆料理のポイント☆



夏野菜のジャージャー麺（トマト風味）

- 夏野菜のトマト、なす、ピーマン、かぼちゃを使用しています。
- 味付けもトマト風味に仕上げ、野菜を細かく刻むことで野菜嫌いなお子さんでも食べられるように作りました。



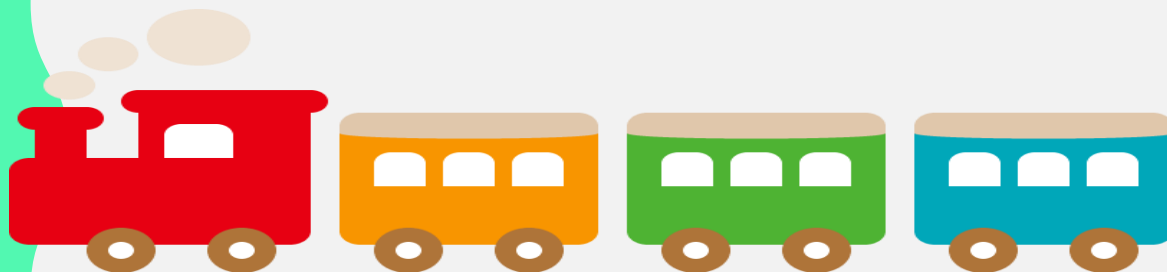
小松菜とにんじんのツナ和え

- 味付けはポン酢と塩のみ！
- サッパリとした味で作り方も簡単なので夏にぴったりの一品となっています。



かぼちゃの蒸しパン

- 家でも簡単にでき、間食にお勧めの腹持ち蒸しパンです！
- 野菜パウダーを使用していますが、牛乳の代わりに野菜ジュースで代用することもできます！



アレルギー食品
ひき肉（豚肉）、小麦
卵、牛乳

まるでお肉みたいな食感の食品って何？

お肉と比べると**低カロリー・低脂質**なのにたんぱく質はお肉と変わらない**高たんぱく質**。それに加え大豆からできているため**食物繊維**と**ミネラル**（カルシウム・カリウム・鉄分）が**豊富**なのです！**100gあたり食物繊維はキャベツ3個分！**野菜がちょっと高い時に大豆ミート。

使用方法

- ①沸騰したお湯に1分茹でる
- ②水気を切る
- ③お肉と同様の調理法で使用可



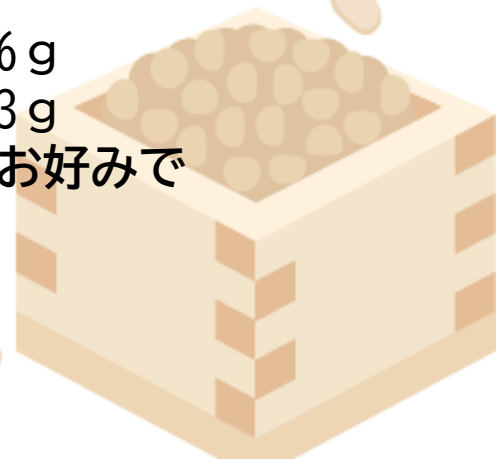
乾燥してできているため戻すとお肉みたいな食感！お肉の代わりに使えるのです！

大豆ミートソース代替レシピ（一人分）

- 乾燥大豆肉15g
- 玉ねぎ30g（微塵切り）
- トマトジュース150ml
- 水20g
- こしょう少々
- コンソメ3g
- ウスターソース6g
- オリーブオイル3g
- ニンニク、生姜お好みで

大豆肉乾燥のまますべての調味料で煮ればOK

お肉が苦手だけどお肉料理が食べたい…お肉は胃もたれしちゃう…そんな時に！



～トマトクイズ～

- トマトの生産量が日本で一番多いのはどこでしょう？

A) 千葉県

B) 福島県

C) 熊本県



- 美味しいトマトの見分け方はどれでしょう？

A) やわらかいもの

B) 重いもの

C) 軽いもの



おうち時間を使って、ぜひ作ってみてください★
相模女子大学Twitterアカウント→@sagami_wu

