



桑名市食生活改善会員伝達料理
親子でたのしく！ふれあいクッキング

焼き
カレーパン

材料	<1人分>	<4人分>
食パン(8枚切り)	2枚	8枚
合いびき肉	25g	100g
玉ねぎ	12.5g	50g
にんじん	7.5g	30g
水	37.5ml	150ml
カレールウ	3.75g	15g
サラダ油	小さじ1/4(1g)	小さじ1(4g)
パセリ	適量	適量

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、人参は粗みじん切りする。
- 2 フライパンに油を熱し、①を入れてじっくり炒める。玉ねぎが透き通ったら合いびき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら水を加えて3分ほど煮る。
- 3 ②の火を止めカレールウを加える。ルウが溶けたら再び火をつけとろみが出るまで煮る。粗熱をとり4等分にする。
- 4 食パンは耳を切り落とし綿棒で伸ばし、半分くらいの厚さにする。食パンの縁から2cmほどあけ③にのせる。もう1つの食パンをのせはさむ。菜箸で縁を押さえさらにフォークでしっかりとめる。
- 5 ④をトースターでこんがり焼く。半分に切って器に盛る。

切り干し大根の
トマト煮

材料	<1人分>	<4人分>
切り干し大根	5g	20g
トマトジュース(無塩)	50ml	200ml
A ツナ缶	1/2缶(35g)	1缶(70g)
ウスターソース	大さじ1/4(4.25g)	大さじ1(17g)
パセリ	少々	少々

作り方

- 1 切り干し大根は洗ってから、水で戻し3cmに切る。
- 2 フライパンに①とAを入れて切り干し大根がやわらかくなるまで加熱する。
- 3 器に盛り、パセリを散らす。



【1人分の栄養量】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
焼きカレーパン	260	11.0	9.8	24	1.2
切り干し大根のトマト煮	76	4.1	3.9	10	0.6
レタスとベーコンのスープ	62	2.1	2.3	14	0.7
豆腐白玉のみたらし団子	125	3.2	1.4	26	0.7
合計	523	20.4	17.4	74	3.2

レタスと
ベーコンの
スープ

材料	<1人分>	<4人分>
レタス	0.5枚	2枚
えのき	12.5g	50g
ベーコン	5g	20g
餃子の皮	1.5枚	6枚
ごま油	小さじ1/4(1g)	小さじ1(4g)
水	150ml	600ml
鶏がらスープの素	小さじ1/2(1.25g)	小さじ2(5g)
ごま(白)	少々	少々

作り方

- 1 えのきは5cm長さ、ベーコンは短冊切り、餃子の皮とレタスは細切りにそれぞれ切る。
- 2 鍋にごま油、ベーコン、えのきを入れて炒める。
- 3 水、鶏がらスープの素を加え、沸いたら、レタス、餃子の皮を入れ、火を通す。
- 4 器に注ぎ、ごまをかける。



豆腐白玉の
みたらし団子

材料	<1人分>	<4人分>
木綿豆腐	25g	100g
白玉粉	17.5g	70g
●水溶性片栗粉		
片栗粉	小さじ1/4(0.75g)	小さじ1(3g)
水	小さじ1/2(2.5g)	小さじ2(10g)
●みたらし餡		
砂糖	大さじ1(9g)	大さじ4(36g)
A 醤油	大さじ1/4(4.5g)	大さじ1(18g)
水	大さじ3/4(11.3g)	大さじ3(45g)

作り方

- 1 ボウルに白玉粉と木綿豆腐を水切りせずに入れる。豆腐を崩しながら白玉粉とよく混ぜ合わせる。
- 2 滑らかになるまで混ぜ、お好みの大きさに丸める。
- 3 鍋に湯を沸かし、②を入れる。浮いてきたものから冷水にとる。
- 4 別の小鍋にAを入れて中火にかけ、砂糖を溶かすようによく混ぜる。沸騰してきたら弱火にして水溶性片栗粉を加えて混ぜる。火を強めて透明感が出るまでヘラで手早く混ぜる。
- 5 水気を拭き取った③の団子を串に刺し、④をかける。