桑名市食生活改善会員伝達料理

おやこの食育教室（しょくいくきょうしつ）

令和8年 8月20日(木)21日(金)

桑名市食生活改善推進協議会

献立：長島支部

★三色おにぎり

材料	1人分	4人分
ご飯	170ｇ	680ｇ
ふりかけ	3種類　適量	

作り方

①ごはんは、3等分し、ふりかけを混ぜる。

②それぞれ4等分し、好みのおにぎりの形にする。

★カラーピーマンのお花ハンバーグ

	材料	1人分	4人分
	合いびき肉	60ｇ	240ｇ
	カラーピーマン 赤黄	60ｇ	240ｇ
	玉ねぎ みじん切り	10ｇ	40ｇ
	小麦粉	適量	
	サラダ油	1ｇ	4ｇ
A	パン粉	3g	12ｇ
A	牛乳	7.5cc	30cc
A	卵	1/4個	1個
A	塩	少々	
B	中濃ソース	6g	24ｇ
B	ケチャップ	5ｇ	20ｇ

作り方

①ピーマンは、へたを切り種とワタを取り除く

②ポリ袋に挽肉とAを入れ混ぜ玉ねぎを加え袋の上からよく揉みこむ。

③ ①のピーマンの内側に小麦粉を薄くまぶす、②の袋の端を切りピーマンの中に隙間なく絞り入れ中の空気を抜いてから3等分の輪切りにする

④フライパンに油を引き、③を広いほうを下にして並べて焼き、両面に焼き色がついたら弱火にし、フタをして3分程焼き火を通す。

器に盛りソースとケチャップを混ぜ合わせかける。

★焼き野菜

材料	1人分	4人分
オクラ	2本	8本
トウモロコシ	1/6本	2/3本
南瓜	20ｇ	80ｇ
オリーブ油	2ｇ	8ｇ
塩、こしょう	少々	少々

作り方

①オクラは塩少々（分量外）で揉んでから水洗いし、大きい場合縦半分に切る。南瓜は種とワタを取り除き1㎝幅に切る。皿に並べてラップをして電子レンジで2分加熱する。トウモロコシは、皮付きのまま電子レンジ6分加熱して、皮をむき輪切りにする。

②フライパンに油を引き、オクラ、南瓜トウモロコシを焼いて塩こしょうする。

★カラフルカップサラダ

材料	1人分	4人分
カニカマ	1本	4本
レタス	1/2枚	2枚
きゅうり	1/8本	1/2本
パプリカ（黄）	10ｇ	40ｇ
ミニトマト	2個	8個
茹で枝豆	5ｇ	20ｇ
プロセスチーズ	5ｇ	20ｇ
プレーンヨーグルト	15g	60ｇ
マヨネーズ	3g	12ｇ
塩、コショウ	少々	少々

作り方

①カニカマは手で裂き、レタスは2㎝長さの細切りにする。きゅうり、パプリカ、チーズは5㎜～8㎜角に切る。ミニトマトは輪切りにする。

②ヨーグルトとマヨネーズを合わせ、なめらかになるまで混ぜ塩コショウをする。

③器に①の具材を彩りよく盛り、②のソースをかける。

★シュワシュワ すいかゼリー

材料	1人分	4人分
粉ゼラチン	1.25ｇ	5ｇ
水	大1/2	大2
すいか	25ｇ	100ｇ
水	20㎖	80㎖
サイダー	50㎖	200㎖
レモン汁	小1/4	小1

作り方

①粉ゼラチンは水に振り入れてふやかす。（10分以上）

②スイカは1.5㎝角に切り、器に入れておく。

③鍋に分量の水を入れ火にかけ、火を止めてから①を加えて溶かす。

④ ③をボウルに移し、粗熱が取れたらレモン汁を加えて混ぜ、サイダーを静かに注ぐ。

⑤ ②の器に④を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

☆☆　1人分栄養素

	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (ｇ)	脂質 (ｇ)	カルシウム (ｍｇ)	食物繊維 (ｇ)	塩分 (ｇ)
おにぎり	268	4.2	1.6	13	2.4	0.7
お花ハンバーグ	197	10.8	11.7	18	0.6	1.0
焼き野菜	49	1.0	0.1	28	2.3	0.3
カラフルカップサラダ	83	4.4	2.8	73	3.7	0.5
すいかゼリー	35	1.1	0	2	0	0
合計	632	21.5	16.2	134	9.0	2.5