



4・5・6年生のみなさんへのレシピ



きんぴらごぼう【83kcal たんぱく質1.6g 食塩相当量0.9g】



材料

4人分

ごぼう	1本	ごま油	小さじ2
にんじん	2/3本	「みりん	小さじ4
かつおぶし	2袋(5g)	しょう油	小さじ4
お湯	150ml	砂糖	小さじ2

小さじの代わりにデザート用の小さいスプーンでもOK

- ①ごぼうは泥を落とし、5cmの長さの千切りにして水につけて、炒める直前に水をきる。にんじんも5cmの長さの千切りにする。
- ②お湯にかつおぶしを入れ、5分ほどおいた後にざるでこす。こしたお湯がだし汁になる。(写真は茶こしを使用)
- ③フライパンにごま油をしき、①を中火で炒める。
- ④全体に油が回ったら、調味料と②を入れて弱火で煮詰める。
- ⑤冷まして味がなじんだら、器に盛る。



▲①の千切り



▲②のだし汁

★②で残ったかつお節はほうれん草などの青菜としょう油で和えて食べましょう

レタスチャーハン【330kcal たんぱく質11.1g 食塩相当量1.1g】



材料

4人分

ごはん	500g	レタス	2枚
卵	4個	かにかま	4本
油	小さじ2	しょう油	小さじ1/2
にんじん	1/3本	塩	少々
玉ねぎ	1/3個	こしょう	少々

- ①にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボールに卵を割り、ご飯を入れて混ぜる。卵とよくなじませる。
- ③フライパンに油をしき、①を弱火で炒める。
- ④③のにんじんに火が通ったら火を強火にし、②を入れて炒める。
パラパラにするコツは、②を入れてたまごに少し火が通るまでそのままにし、少しずつ裏返し、ほぐすように炒めると良い。
- ⑤しょう油、塩、こしょうで味付けし、火を止める。
- ⑥レタスは一口大に、かにかまは細くさいて⑤に混ぜる。
- ⑦茶わんにもり、皿にひっくり返して山を作り、盛り付ける。



▲①のみじん切り



▲⑦の盛り付け