

<10月27日 南条小学校>

今年6年1組で行われました。6年生とあって、調理実習の経験もあり、調理から片づけまでスムーズに出来ました。

☆献立はご飯、鮭のホイル焼き、ほうれん草の磯和え、根菜と油揚げの味噌汁、かぼちゃの白玉団子を作りました。



野菜の量たっぷりありますね！



目指せ☆料理男子！上手に包丁使えています。



しっかり手順や分量確認して作っています。



慣れない包丁もお母さんとチャレンジ！！

☆魚も野菜も一緒にしっかり食べられるホイル焼き。季節に合わせて具材も変えられるから飽きません。ほうれん草の磯和えも材料3つのお手軽料理。その割にはおいしく食べられます。



均等に盛り付けできるかな？



簡単に出来るから、おうちでもぜひ挑戦して！

☆デザートはかぼちゃ白玉団子のゴマダレ。きれいに丸くできるかな。



色がきれいですね。野菜量も確保！



とてもきれいに並べています。ゆであがいが楽しみ。

☆今回の献立1食分で150gの野菜を食べてもらいました。(1食で130g目標)

野菜を沢山食べてほしいですが、その野菜にドレッシングをかけすぎたり、せっかくの具沢山の味噌汁の塩分濃度が濃いと1日の塩分量が多くなってしまいます。

この献立での塩分量は1人あたり1.8gで抑えてあります。ホイル焼きにはレモンやこしょうを使用し塩分を抑え、味噌汁は鰹節でだしを取り味噌の分量も抑えて作ってもらいました。

普段食べている物を計量スプーンで測って食べることで、今まで食べていたものとの違いを発見できた教室だったとの感想を多くいただきました。

南条小学校

鮭のホイル焼き

●野菜量1人30g

●塩分量1人0.8g

材料	4人分	7人分	作り方
生鮭	4切れ(200g)	7切れ(350g)	① 玉ねぎは薄切り、人参は千切り、えのきたけは横半分に切っておく ② アルミホイルを広げ、サラダ油を薄く引く ③ 鮭をアルミホイルに乗せ塩コショウをふり、①の食材を鮭の上に乗せ、包む ④ 大きめのフライパンに③を入れ火をつける。(中火)蓋をして蒸し焼きにする(10~15分程度) ⑤ 皿に盛り付け、くし形に切ったレモンを添える
塩	3g	5g	
こしょう	少々	少々	
玉ねぎ	80g	140g	
人参	40g	70g	
えのきたけ	40g	70g	
サラダ油	4g	7g	
レモン	1/2個	7/8個	

ほうれん草の磯和え

●野菜量1人40g

●塩分量1人0.3g

材料	4人分	7人分	作り方
ほうれん草	200g	350g	① ほうれん草をたっぷりのお湯でゆで、ゆであがったら冷水にとって冷ましておく 冷めたら水気をよく絞り、3cmの長さに切る ② ボールに①と、ちぎったのりとしょうゆを入れよく混ぜる よく混ぜたらホイル焼きの皿に合わせて盛り付ける
のり	1枚	2枚	
しょうゆ	10ml (小さじ1と1/2)	18ml(大さじ1)	

大根と人参の味噌汁

●野菜量1人60g

●塩分量1人0.7g

	4人分	7人分	作り方
大根	120g	210g	① 大根、人参はいちょう切り、油揚げは横半分にきり1cmの短冊切り、長ネギは1cmの斜め切りにする ② だし汁の中に大根、人参を入れ火をつける ふつとしたら油揚げ、長ネギを加える ③ 野菜が柔らかくなったら味噌を加えて火を止める
人参	80g	140g	
油揚げ	20g	35g	
長ネギ	40g	70g	
だし汁	500ml	875ml	
味噌	24g	42g	

かぼちゃ白玉団子 ゴマだれ

●野菜量1人20g

●塩分量1人0g

	4人分	7人分	作り方
冷凍かぼちゃ	80g	140g	① かぼちゃは蒸して、粗熱が取れたら皮をむいておく 木べらやマッシャーで滑らかになるまでつぶし、白玉粉を入れ、耳たぶくらいの硬さになるまで水を少しずつ加える ② 鍋にお湯を沸かし、一口サイズに丸めたものをゆでる。 浮き上がってきたら1分くらいゆでて水にとって冷ます <ゴマダレ> ③ すりごまをボールに入れ砂糖と水を入れどろりとさせる ④ 器に②の団子を入れ⑤のたれをかける
白玉粉	80g	140g	
水	40ml	70ml	
ゴマダレ			
黒すりごま	12g	21g	
砂糖	6g	11g	
水	10ml	18ml	

<1食分の栄養価>

	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	塩分量(g)	野菜量(g)	砂糖量(g)
ごはん(200g)	336	5.0	0.6	74.2	0.6	0	0	0
鮭のホイル焼き	91	11.7	3.1	4.1	1.0	0.8	30	0
ほうれん草磯和え	11	1.3	0.2	1.8	1.4	0.3	40	0
大根と人参の味噌汁	53	3.2	2.2	6.0	2.4	0.7	60	0
かぼちゃ白玉団子	118	2.2	1.9	22.8	1.3	0	20	2.0
合計	609	23.4	8.0	108.9	6.7	1.8	150	2.0