



なつやすみ

おやこりょうりきょうしつ



南区健康寿命延伸キャラクター
なんだべあ

にちじ れいわ ねん がつ にち すい
日時: 令和8年7月29日(水) 10:00～13:00

ばしよ みなみくみんセンターりょうりしつ

場所: 南区民センター 料理室

しゅさい みなみくしよくせいかつかいぜんすいしんいんきょうぎかい

主催: 南区食生活改善推進員協議会

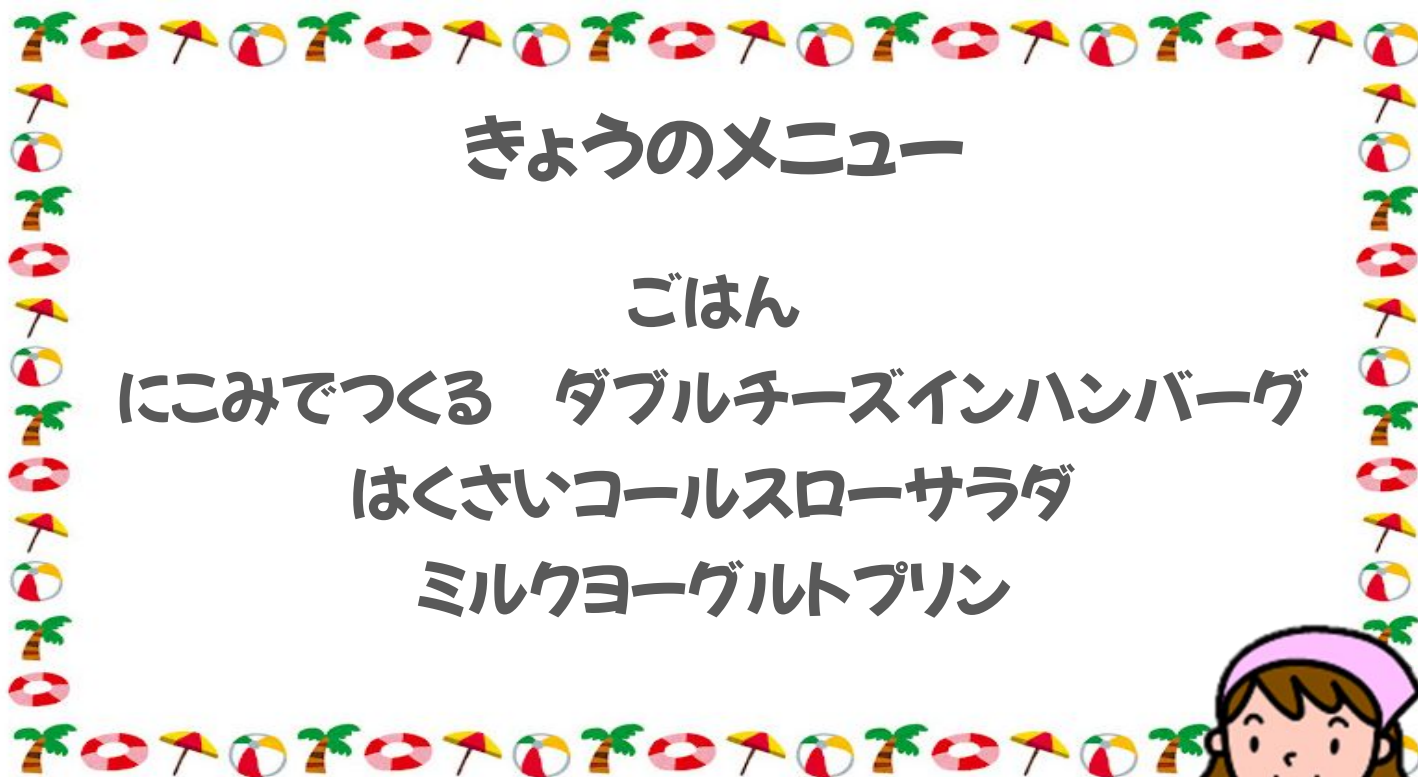
みなみくけんこうこどもか

みなみほけんせんたー

南区健康・子ども課(南保健センター)

きょうりよく ほっかいどうまいはんばいかくだいいいんかい

協力: 北海道米販売拡大委員会



きょうのメニュー

ごはん

にこみでつくる ダブルチーズインハンバーグ

はくさいコールスローサラダ

ミルクヨーグルトプリン

なまえ



ごはん 150g



にこみでつくる ダブルチーズインハンバーグ

さいりょう にんぶん
【材 料】 4人分

ひとりぶん えいようか
1人分の栄養価

エネルギー:270kcal 食塩相当量:2.2g

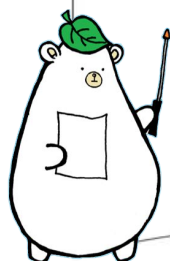
たんぱく質:24.7g 野菜摂取量:144g

A 鶏むねひき肉……320g
パン粉……大さじ3
牛乳……大さじ3
塩・こしょう……少々

玉ねぎ……中1個
小麦粉……小さじ2
溶けるスライスチーズ……8枚
オリーブオイル……大さじ1

B トマトベース野菜ジュース……240cc
トマトケチャップ……大さじ2と1/2
ウスターソース……大さじ1と1/2

しめじ……1/2株
ピーマン……1個
ブロッコリー……1/2株



つく かた
【作り方】

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れ、全体になじませておく。
- 2 Bの調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 玉ねぎは半量をみじん切り、残りは2～3mmのたて薄切りにする。
しめじは小房に分け、ピーマンはたて薄切りにする。
ブロッコリーは小房に分けて、ゆでておく。
- 4 スライスチーズはビニールをはがし、十字に切り、2枚ずつ重ねておく。
- 5 ボウルにAを入れてよく練り合わせる。混ぜたらボウルの端によせ、空いた所にみじん切りの玉ねぎを入れ、小麦粉をまぶし混ぜてから、肉だねと混ぜ合わせ4等分にする。
- 6 手袋に油(分量外)を塗り、肉だねで④のチーズを包み込み形を整え、①の冷たいフライパンに並べる。
- 7 フライパンを弱めの中火にかけ、焼き色がついたらひっくり返し、空いたところに薄切り玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れ炒める。しんなりしたら②を加え、蓋をし、煮立ったら時々ゆすりながら4～5分蒸し煮にする。
- 8 火を止め、ハンバーグの上にチーズをのせ、蓋をして溶かす。溶けたら皿に盛りつけ、ブロッコリーを添える。



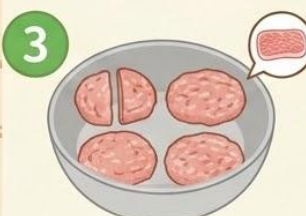
【作ってみよう！】



1. ぜんぶまぜる



2. 玉ねぎとまぜる



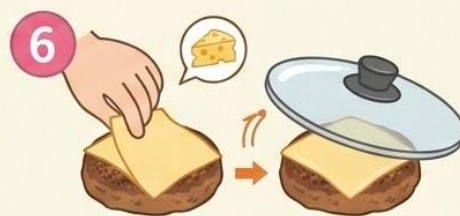
3. チーズを包んで丸める



4. フライパンにならべる



5. やさいとソースで煮る



6. チーズをのせてとろかす



はくさいコールスローサラダ

ざいりょう にんぶん
【材 料】 4人分

ひとりぶん えいようか
1人分の栄養価

エネルギー: 89kcal 食塩相当量: 0.6g
たんぱく質: 2.7g 野菜使用量: 112.5g

はくさい
白菜.....300g
きゅうり.....1本
コースハム.....4枚
コーン.....50g
塩(塩もみ用).....適量

マヨネーズ.....大さじ2
こしょう.....少々
砂糖.....小さじ1
ケチャップ.....小さじ1/2
洋からし.....小さじ1/2

【作り方】

- 白菜は5ミリ幅に切る。きゅうりは斜めの輪切りにしてから5ミリ幅の細切りにする。コースハムは横半分に切り、細切りにする。コーンは水気を切っておく。
- 白菜ときゅうりをポリ袋に入れ、塩を振り、水気が出てきて全体がなじんでくるまでよくもみ、5分以上置いておく。
- ボウルにマヨネーズ、砂糖、こしょう、ケチャップ、洋からしを入れ混ぜ合わせ、水気をしっかり絞った②、ハム、コーンを入れて混ぜる。



ミルクヨーグルト・プリン

ざいりょう にんぶん
【材 料】 4人分

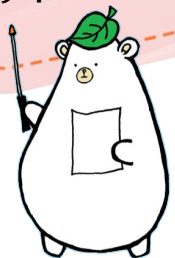
ひとりぶん えいようか
1人分の栄養価

エネルギー: 100kcal 食塩相当量: 0.1g

たんぱく質: 4.0g

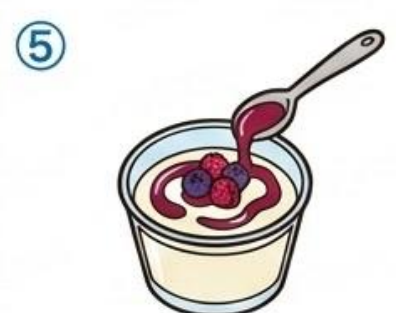
むとう
無糖ヨーグルト.....200g
さとう おお
砂糖.....大さじ2
ぎゅうにゅう
牛乳.....150g
こな
粉ゼラチン.....5g
みず おお
水.....大さじ2
この
お好みのフルーツソース.....小さじ1

この
好みのジャム、はちみつ、
れいとう
ミックス冷凍フルーツなどを
かざ たの
飾って楽しめます！



つく かた
【作り方】 ※ ゼラチンは水でふやかしておきましょう。

- 1 ボウルにヨーグルトと砂糖を合わせよく混ぜておく。
- 2 鍋に牛乳を入れ、弱火で1～2分、鍋の周りに小さな気泡と軽く湯気が出る程度に温めたら火を止め、水でふやかしたゼラチンを加える。
- 3 ゼラチンがしっかり溶けたら、①を加え混ぜ合わせる。
- 4 型に入れて冷蔵庫で1時間程冷やし固める。
- 5 フルーツソースをかけて仕上げる。



ひとりぶん えいようか
【一人分の栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 ^{しつ} (g)	脂質 ^{しつ} (g)	食塩相当量 ^{しょくえんそうとうりょう} (g)	野菜摂取量 ^{やさいせつしゅりょう} (g)
ごはん(150g)	234	3.0	0.5	0.0	0
にこみでつくる ダブルチーズインハンバーグ	270	24.7	11.9	2.2	144
はくさい コールスローサラダ	89	2.7	6.4	0.6	112.5
ミルクヨーグルト・プリン	100	4.0	2.9	0.1	0
ごうけい 合計	693	34.4	21.7	2.8	256.5

× も

