

食改さんによる

健康レシピ

Vol.30

ミートボールのトマト煮



材料【4人分】

鶏ひき肉	200g	木綿豆腐	200g
たまねぎ①	100g	パン粉	大さじ4
塩	小さじ1/3		
こしょう	少々	こまつな	200g
たまねぎ②	100g		
エリンギ	2本 (100g)		
トマト水煮缶	200g		
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1		
水	200ml		
オリーブ油	大さじ1		
プレーンヨーグルト	100g		

作り方

- 材料を切る。下準備をする。
 - たまねぎ①: みじん切りにする。
 - こまつな: 3cmの長さに切る。
 - たまねぎ②: 薄切りにする。
 - エリンギ: 長さを半分にして、薄切りにする。
 - ヨーグルト: ザルにキッチンペーパーを敷いて、水気をきる。(15~20分)
- ボウルに鶏肉・とうふ・たまねぎ①・パン粉・塩・こしょうを入れてよく混ぜる。16等分にして丸める。
- フライパンにオリーブ油半分量を中火で熱し、②を両面焼く。
別のフライパンに残りのオリーブ油を入れ、中火で熱し、たまねぎ②・エリンギを炒める。
- ミートボールを焼いたフライパンに炒めたたまねぎ②・エリンギを移し、トマト水煮缶・めんつゆ・水を加えて、沸騰したらフタをして3分煮る。こまつなを加えて、さらに3分ほど煮る。
器に盛付け、水切りしたヨーグルトを添える。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	220kcal	14.1g	11.9g	12.7g	1.0g

ポイント

たんぱく質がしっかりと摂れるメニューです。野菜もたっぷり使用している、この一品で1日に必要な野菜の1/3量が摂れます。レシピでは、トマトの水煮を使用しています。水煮だと、一度、加熱をしているので、手軽に時短ができ、抗酸化作用のある「リコピン」という色素の体への吸収率が生のトマトよりも高いといわれています。

ヨーグルトは、水切りをすることで、たんぱく質などの栄養が凝縮されます。水分が抜けるので、コクがアップし、クリームチーズやマヨネーズの代わりに使うのもおすすめです。



こども家庭センター「はっこ」

たんぽぽクラブでは、その季節にあつた製作やおもちゃを作っています。時には、絵の具を使って手形や足型をとったり、紙粘土を使って製作するなど、いろいろなことにチャレンジしています。お子さんだけでなく、ママ同士もおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごしています。おもちゃがたくさんある室内遊びや、園庭での外遊びもできるので、ぜひ、遊びに来てくださいね。

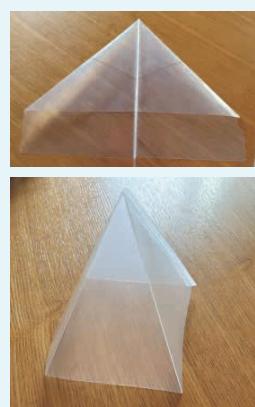


たんぽぽクラブでは、その季節にあつた製作やおもちゃを作っています。時には、絵の具を使って手形や足型をとったり、紙粘土を使って製作するなど、いろいろなことにチャレンジしています。お子さんだけでなく、ママ同士もおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごしています。おもちゃがたくさんある室内遊びや、園庭での外遊びもできるので、ぜひ、遊びに来てくださいね。

川妻認定こども園
(84)1254
おひさまたんぽぽクラブ



④最後に星を貼ったら、完成。



①クリアホルダーを三角形に開いて折る。
②三辺が同じ長さになるように測り、底になる部分に線を書き、はさみで切る。
③油性カラーペンで模様を描いたり、シールを貼る。

④最後に星を貼ったら、完成。
①クリアホルダーを三角形に開いて折る。
②三辺が同じ長さになるように測り、底になる部分に線を書き、はさみで切る。
③油性カラーペンで模様を描いたり、シールを貼る。

この季節。こどもたちが楽しみにしているクリスマスがやってきますね。園内には、クリスマスの装飾が施され、とても賑やかな雰囲気です。たんぽぽクラブでは、早速クリスマスツリーを作りました。