

実家庭



10月

# ラビットランチ



水戸市立三の丸小学校 きゅうしょくだより



令和5年度

夏休みに親子料理教室を実施しました!!

今年度テーマは「おやつにもおすすめ牛乳・乳製品を使った料理」でした。

(8月1日)



市内の栄養士の先生がお手伝いに来てくださいました。



給食でも人気の蒸しパンにちょいせんしました。おやつにもぴったりです。



牛乳くずもちは、牛乳と片栗粉を火にかけて混ぜるとおもちのようにもちもちになります。



ほうちゅうもじょうずに使っています。



給食でも出しているスパゲティです。混ぜるのが大変です。



楽しく笑顔で会食です。



この日の献立です。

★ツナと塩昆布のスパゲティー

★野菜の豆乳スープ

★ウインナー蒸しパン

★牛乳くずもち

ご協力いただいた保護者の皆様、児童の皆さん、本当にありがとうございました。  
楽しく実施できました。レシピを掲載しますので、ぜひ作ってみてください。

# 親子料理教室

令和5年8月1日（火） 三の丸小学校 家庭科室

共催

公益財団法人 学校給食研究改善協会

公益財団法人 全国学校栄養士協議会

公益財団法人 日本栄養士会



## ツナと昆布のスパゲティ

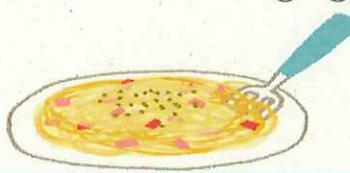
【材料 8人分】

スパゲティ  
ツナ  
ベーコン  
たまねぎ  
にんじん  
小松菜  
しめじ  
にんにく  
サラダ油  
バター  
コンソメ  
しょうゆ  
塩昆布

500 g	
200 g	2缶
160 g	8枚
200 g	大1個
150 g	1本
150 g	1/2袋
100 g	石づきをとり1/3に切る
1かけ	みじん切り
適量	
20 g	
5 g	
大さじ2	
25 g	

【作り方】

- ① 油でにんにく・ベーコンを炒める。
- ② にんじん・たまねぎ・しめじを加えさらに炒める。
- ③ ツナを入れて調味する。
- ④ スパゲティをゆでる。  
\*ゆで上げ時間にあわせて小松菜を加える。
- ⑤ ③に茹で上がったスパゲティと小松菜を加える。
- ⑥ ⑤に塩昆布とバターを加える。



エネルギー279Kcal カルシウム48mg 鉄 2.4mg 食塩相当量1.3g 食物繊維3.5g

## 野菜の豆乳スープ

【材料 8人分】

ベーコン  
じゃがいも  
たまねぎ  
トマト  
チングンサイ  
サラダ油  
水  
豆乳  
米粉  
コンソメ  
塩  
こしょう

80 g	4枚	短冊切り
250 g	2個	1cmさいのE
200 g	1個	うす切り
200 g	1個	1cmさいのE
100 g	1/2袋	2cm幅
適量 g		
400 cc		
350 cc		
大さじ1		
8 g		
小さじ1/2		
適量		



【作り方】

- ① 野菜とじゃがいもは切っておく。
- ② トマトは湯むきしてから切る。
- ③ ベーコンを炒め、さらにたまねぎ、じゃがいもを炒める。トマトを加える。
- ④ 水を入れ、コンソメを溶かし野菜を煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、チングンサイを加える。
- ⑥ 豆乳の一部で米粉を溶いておく。
- ⑦ 残りの豆乳を加え、味を整える。
- ⑧ ⑤を加え、とろみをつける。

エネルギー99Kcal カルシウム41mg 鉄 1.1mg 食塩相当量0.8g 食物繊維1.6g

## ワインナー蒸しパン

【材料 8人分】

蒸しパンミックス粉  
牛乳  
ミックスベジタブル  
ワインナー  
蒸しカップ  
☆ 生地が固い場合は、水を加えてください。



【作り方】

- ① 蒸しパンミックス粉に牛乳を加えませる。
- ② ①にミックスベジタブルを混ぜる。
- ③ カップに②を注ぎ、中央にワインナーをのせる。
- ④ 蒸し器で15分程度蒸す。

エネルギー138Kcal カルシウム49mg 鉄 0.3mg 食塩相当量0.2g 食物繊維0.6g

## 牛乳くずもち

【材料 8人分】

片栗粉  
牛乳  
砂糖  
黒みつ  
きなこ  
キウイフルーツ

大さじ8	
800 g	
大さじ2.5	
小さじ8	
小さじ8	
1 個	



いちょう切り

【作り方】

- ① 片栗粉と牛乳と砂糖をよく混ぜる。
- ② ①を強火で混ぜ、固まってきたら弱火で練る。
- ③ 器に②を入れて固める。冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③に黒みつときな粉をかけ、キウイをそえる。

エネルギー168Kcal カルシウム182mg 鉄 1.89mg 食塩相当量0.1g 食物繊維1.8g

