

おやこの食育教室



令和7年1月18日(土)

土浦市保健センター

土浦市食生活改善推進員

食育推進こどもグループ

鮭とさつまいものグラタン(4人分)

生鮭	大きめ2切れ(200g)	無塩バター	40g
塩	少々	小麦粉	大さじ4(36g)
こしょう	少々	牛乳	600ml
さつまいも	2/3本(200g)	みそ	小さじ4(24g)
長ねぎ	1本(100g)	粉チーズ	小さじ4(8g)
しめじ	1P(100g)		
マカロニ(乾)	80g		

1. 鮭は1.5cm角に切り、塩・こしょうで下味をつける。
2. さつまいもは、1.5cm角に切り、5分ほど水にさらし、電子レンジ(500W)で3分半ほど加熱する。長ねぎは1cm幅の斜め切り、しめじは石づきを取りほぐす。
3. マカロニは表示時間通りにゆでる(減塩のため、ゆでるときに塩は使用しない)。
4. フライパンにバターを溶かし、1を焼く。色が変わったら、長ねぎ・しめじを加えて炒める。少ししんなりしたら、さつまいもを加える。
5. 4に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を少しずつ加えてのばす。牛乳がなじんだら、みそを加える。さらに、3を入れてほぐしながら混ぜる。
6. グラタン皿に5を入れて、チーズをのせ、オーブントースターできつね色になるまで5~6分焼く。(250℃にあたためたオーブンで5~6分)

いちごのしゅわしゅわゼリー(4人分)

いちご	8粒	ゼラチン液	
サイダー	250cc	水	50cc
		ゼラチン	5g

1. いちごを角切りにする。
2. 耐熱容器に水とゼラチンを入れて、ゼラチンをふやかして600Wの電子レンジで10秒~20秒かけゼラチン液をつくる。
3. サイダーに②のゼラチン液を入れ、混ぜる。
カップに①のいちごを入れ、上から③の液を流し入れる。
4. 冷蔵庫で冷やし固める。

オリジナルスープ(4人分)

好きな具材を使ってスープをつくろう！ 塩分は何%になったかな？

【参考】 1人分栄養素量	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
鮭とさつまいものグラタン	422	49.9	19.9	15.7	248	4.5	1.3
イチゴのしゅわしゅわゼリー	39	8.2	1.3	—	6	0.4	0
合計	461	58.1	21.2	15.7	254	4.9	1.3