

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「子どもと休日わいわいレシピ」～

5月5日はこどもの日です。さらにゴールデンウィークもあります。お子さんがお休みのこの機会に、おうちで一緒に作れるレシピにチャレンジしてみませんか？

☆いばらきの食育・あいことばは「お・い・し・い・な」☆

お…おはよう、ごはんを食べましょう

い…いばらきの食べ物を味わいましょう

い…いただきます、ごちそうさまをいましょう

な…なかよくみんなで食事を楽しみましょう

し…しっかり野菜を食べましょう

しらすとコーンのカレー風味ピザ

(1枚分)

材料	1枚分
強力粉	100g
塩	小さじ1/2
水	50cc
オリーブオイル	大さじ1
玉ねぎ	100g
牛乳	3カップ
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
カレー粉	小さじ1
ピザ用チーズ	適量
しらす干し	30g
いんげん	25g
コーン缶	50g
にんじん	25g

下ごしらえ

★ピザ生地

- ①ボウルに強力粉、塩、水を入れ、箸で混ぜ合わせる。
- ②①にオリーブオイルを加えて、手でこねる。まとまったら30分程度おく。
- ③めん棒（または手）で直径25cm程度のばす。

◆カレークリームソース

- ①玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- ②フライパンにバターを中火で熱し、①を炒める。
- ③透き通ったら小麦粉、カレー粉を加えて焦がさないように混ぜ、全体に粉を絡める。
- ④牛乳を加えてとろみがつくまでよく混ぜる。

*オーブン：220℃で予熱しておく。

作り方

- ①いんげんはサッとゆで2cm幅に切る。コーンは汁気を切る。にんじんはいちょう切りに切る。
- ②ピザ生地ソースを塗ってチーズを散らし、しらすと①のをせ、熱したオーブンにいれ、220℃で20～25分程度焼く。



ポイント

魚介系ピザもしらすなら簡単に仕上がります。
具材の量はお好みで調節してお召し上がりください。

栄養成分 (1/8 枚分)
エネルギー 186kcal
塩 分 1.0g

揚げないアメリカンドッグ

(10個分)

材料	10個分
ホットケーキミックス	150g
絹ごし豆腐	150g
卵	1個
牛乳	75cc
粗引きウインナー	10本
ケチャップ	適量
油	適量

作り方

- ①絹ごし豆腐は泡だて器で混ぜ合わせて、滑らかなペースト状にする。卵、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。
- ②①にホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③ウインナーにつまようじを刺し、ホットプレートで皮が破れないようにあたためる。
- ④③を一旦取り出し、油少々を加え、キッチンペーパーで薄く塗る。②の生地をスプーンですくい、楕円形に（ウインナーの幅に合わせて）広げ、150℃程度で焼く。
- ⑤生地の上にプツプツと気泡が出来たら、ウインナーを端に寄せ、くるくると巻き込む。
- ⑥全部巻いたらホットプレートに並べ、蓋をして中まで火を通す。
- ⑦器に盛り、お好みでケチャップをかけて完成。

ポイント

生地を薄めに・楕円形に焼くことで、きれいに巻けます。
揚げていないのでヘルシーな一品です。

栄養成分 (1個分)
エネルギー 147kcal
塩 分 0.6g

