

親子青果調理講習会

令和元年11月30日(土曜日)
 柏市立高柳西小学校

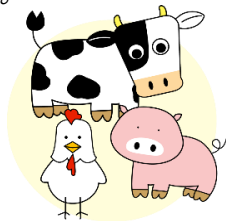


① スパゲッティミートソース

材料	4人分
スパゲッティ	280 g
塩	大さじ 1
豚ひき肉	300 g
玉ねぎ	1 個
人参	1/2 本
にんにく	1 片
赤ワイン	100 cc
オリーブオイル	大さじ 2
トマトソース	1 缶
塩こしょう	少々
粉チーズ	適量

☆野菜とお肉を煮込んで作るミートソースは給食で人気のメニューです！

給食では大豆や色々な野菜も入ります。



♪作り方♪

- 1 玉葱はみじん切り、人参、にんにくも細かく切る。
- 2 オリーブオイルでにんにくを熱し、豚肉・こしょうを入れてよく炒める。玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- 3 赤ワインを入れてアルコール分を飛ばす。
- 4 トマトソースを入れて煮込み、味を調べて仕上げる。
- 5 スパゲティをゆでて、ミートソースをかけ、好みで粉チーズをふる。

② トマトカップサラダ

☆うつわのトマトもまるごと食べられるよ！

材料	4人分
トマト	4 個
レタス	4 枚
卵	4 個
ツナ	1 缶
レモン果汁	小さじ1
ゆでミックスビーンズ	60 g
コーン缶	60 g
マヨネーズ	小さじ1



いろいろな病気を体をももってくれる

♪作り方♪

- 1 トマトはへたのほうを少し切り落とし、中身をスプーンでくりぬいて取り出す。
- 2 卵はゆでておく。ツナにレモン果汁をかけておく。
- 3 レタスは一口サイズに手でちぎる。
- 4 トマトの中身とツナ、ゆでミックスビーンズ、コーン缶、マヨネーズを和える。
- 5 1のトマトカップに3をつめる。
- 6 皿の上に2のレタスをしき、トマトカップサラダをのせる。ゆで卵をかざる。

③ 季節のフルーツのプチタルト

材料	4人分
タルト	適量
生クリーム	適量
カスタードクリーム	適量
※季節の果物	適量

☆タルトにフルーツや生クリーム...すきなものをトッピングしてみてください！



♪作り方♪

- 1 タルトにクリームを適量つけて、果物をのせる。

④ 柏産小松菜 と りんごのスムージー

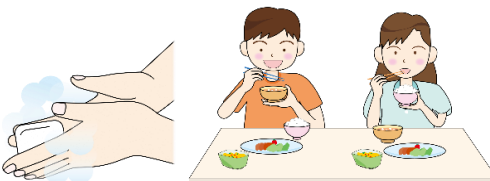
材料	4人分
小松菜	1 房
100% りんごジュース	800 cc

☆こまつなには元気になる栄養素がたっぷり入っています
 柏市産のしんせん小松菜を味わってみてね



♪作り方♪

- 1 小松菜とりんごジュースをミキサーにかける。



せっけん で手を洗いましょう

栄養価(一人当たり)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
スパゲッティミートソース	555	25.4	15.1	38	1.7
トマトカップサラダ	184	13.8	9.6	50	0.4
フルーツのプチタルト	85	1.4	4.6	8	0.1
小松菜とりんごのスムージー	90	0.6	0.2	26	0