

岡垣町食生活改善推進会
令和8年度 夏の「ふれあい・チャレンジ教室」
親子クッキング教室



◆ 夏 野 菜 た っ ぷ り キ ー マ カ レ ー

材 料	2 人 分	作 り 方
牛豚合挽き肉	120g	① カレールーは細かく刻んでおく。
玉ねぎ	1/2個(100g)	② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。 なすは細かい角切りにする。
にんじん	30g	トマトはヘタをとり、皮付きのまま 角切りにする。オクラはゆでておく。
なす	1本(100g)	③ フライパンにおろしにんにく、おろししょうが、 オリーブオイルを入れて弱火にかける。
トマト	大1/2個(75g)	香りがしてきたら玉ねぎ、にんじんを加え、 弱火でじっくり炒める。牛豚合挽き肉を加えて 中火でポロポロになるまで炒める。
カレー粉	大さじ1	④ ③になすを加えて炒め、なすに油が回ったら、 カレー粉を加えてさらに炒める。
おろしにんにく	小さじ1	トマトを加えて塩・こしょうをして炒め、 Aを加えて弱火で煮込む。野菜がぐたぐたに なって水分が少なくなるまで煮込む。
おろししょうが	小さじ1	⑤ いったん火を止めて仕上げにカレールーを 加え、木べらで混ぜながら溶かし、 焦がさないように数分煮込む。
オリーブオイル	小さじ1	⑥ 器にご飯を盛り、 ⑤をのせてオクラを添えて温泉卵をのせる。
A { ウスターソース (中濃)	大さじ1	
トマトケチャップ	大さじ1	
オイスターソース	小さじ1/2	
顆粒コンソメ	小さじ1/2	
水	50cc	
カレールウ	1/2かけ(10g)	＜温泉卵のつくり方＞
塩・こしょう	少々	① 鍋に水5カップ(1L)を入れ、グラグラと沸騰 させたら火を消し、水1カップ(200ml)を加える。
オクラ	4本	② 卵をおたまでそっと入れ、蓋をして20分おく。 ※卵は冷蔵庫から出したてのものをを使う。
卵	2個	③ 冷水に取り出し、生卵を割る要領で割る。
ご飯	300g	

☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

1人分：619kcal たんぱく質：24.2g 脂質：21.3g 炭水化物：79.1g
 カリウム：108mg 鉄：4.1mg ビタミンC当量：76μg ビタミンB1：0.50mg
 ビタミンB2：0.45mg ビタミンC：19mg 食物繊維：6.7g 食塩相当量：2.0g

◆ かぼちゃとレーズンのサラダ

材 料	3 人 分	作 り 方
かぼちゃ	100 g	① かぼちゃは種とわたを取り、一口大に切り、耐熱ボウルに入れラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
きゅうり	50 g	② きゅうりは1 cm角に切る。
ツナ油漬け	20 g	③ ツナ油漬けは、油をよくきっておく。
レーズン	20 g	レーズンは水でさっと洗い、水気をきる。
A { マヨネーズ	大さじ2	④ 付け合わせのサニーレタスとミニトマトを水で洗い、サニーレタスは適当な大きさにちぎり、ミニトマトは半分に切っておく。
穀物酢	小さじ1	⑤ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①②③を入れ混ぜる。
サニーレタス	3枚	⑥ サニーレタスを敷いたお皿に、⑤をのせ、ミニトマトを飾って出来上がり。
ミニトマト	3個	

☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

エネルギー：190kcal たんぱく質：2.9g 脂質：11.0g 炭水化物：21.0g
 カリウム：43mg 鉄：1.2mg ビタミンA当量：4μg ビタミンB1：0.09mg
 ビタミンB2：0.10mg ビタミンC：33mg 食物繊維：3.2g 食塩相当量：0.3g

◆ しゅわしゅわ！季節のフルーツポンチ

材 料	2 人 分	作 り 方
季節のフルーツ	100 g 程度	① フルーツは必要に応じて皮をむいて種を取り除き、2 cm程度の角切りに切る。
ナタデココ	16 g	② お皿に①を彩りよく入れ、冷えたサイダーを注いだら出来上がり。
サイダー	160ml	
ミント	適量	

☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

エネルギー：60kcal たんぱく質：0.2g 脂質：0.1g 炭水化物：14.9g
 カリウム：5mg 鉄：0.1mg ビタミンA当量：0μg ビタミンB1：0.01mg
 ビタミンB2：0.01mg ビタミンC：11mg 食物繊維：0.5g 食塩相当量：0.0g

☆ 1 食 分 栄 養 価 ☆

エネルギー：869 kcal たんぱく質：27.3g 脂質：32.4 g 炭水化物：115.0 g
 カリウム：156 mg 鉄：5.4 mg ビタミンA当量：80μg ビタミンB1：0.60 mg
 ビタミンB2：0.56 mg ビタミンC：63 mg 食物繊維：10.4 g 食塩相当量：2.3 g