

～毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日、粕江市の特産物は「枝豆」です～



おやつ肉まん

<材料（4人分）>

食パン（6枚切り） 4枚

枝豆（正味） 20g  
たまねぎ 40g  
豚ひき肉 60g  
おろししょうが 小さじ1/3

酒 大さじ2/3  
ごま油 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
塩 小さじ1/6  
こしょう 少々

片栗粉 大さじ1  
みず 100ml

<一人分栄養価>

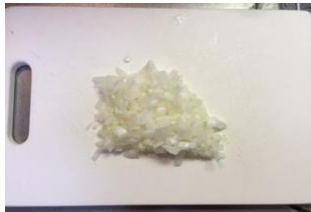
エネルギー 162kcal・たんぱく質 6.9g・塩分 1.0g

<作り方>

①枝豆をゆでる。



②たまねぎはみじん切りにする。



③ひき肉をポリ袋に入れ、よく練る。



④③に枝豆、たまねぎ、おろししょうが、調味料★を加えてさらに練る。4つに分けて丸くまるめる。



⑤食パンは耳を切り落とし、水溶き片栗粉をつける。



⑥ラップに食パンをおき、まるめたタネを1つずつのせ、ラップごと包む。



⑦蒸気の上上がった蒸し器に生地を並べ、フタをして中火で15分蒸す。



## コーンスープ

ざいりょう (にんぶん)  
 <材料 (4人分)>

コーンクリーム缶	2缶 (360g)
牛乳	360ml
コンソメ	小さじ2
バター	4g



ひとりぶんえいようか  
 <一人分栄養価>

エネルギー 165kcal・たんぱく質 6.4g・塩分 0.5g

<作り方>

①なべにコーン缶、牛乳、  
 コンソメを入れて沸騰させる。

②バターを回し入れ  
 とろみをつける。



### ひと手間加えたコーンスープ

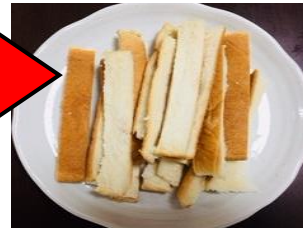
- ・しんなりと炒めた玉ねぎを加える。
- ・お子さんの好みで、水溶き片栗粉でとろみをプラス。

## ★おやつ★

### パン耳ラスク

ざいりょう (にんぶん)  
 <材料 (4人分)>

パンの耳	食パン4枚分
★ 砂糖	おおさじ2
★ 水	50ml



ひとりぶんえいようか  
 <一人分栄養価>

エネルギー 80kcal・たんぱく質 2.2g・塩分 0.3g

<作り方>

①食パンの耳をフライパンで  
 軽く焼き、お皿に移す。



②フライパンに★を入れ、  
 中火にかける。



③ブクブク泡がでてきたら、

①のパンの耳を入れてからめる。



### ★ 一食分栄養価 ★

エネルギー 407kcal・たんぱく質 15.5g・塩分 1.8g

