

子どもと楽しくクッキング

南瓜は本来夏が旬の野菜ですが、保存性が高く、エネルギーを多く含み、カロテンなどビタミン類が豊富な点で、冬至の時に食べる習慣があります。これは冬には食べるものが少なかった時代の知恵と言われています。この南瓜を使って子どもが好むカレー味や、牛乳やじゃこを使ってカルシウムいっぱいのお料理を紹介します。小さなお子さんでも出来そうなところは赤字にしましたので、ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

洋風 すいとん



<材料> 4人分

南瓜	240g	鶏肉	60g
小麦粉	240g	大根	80g
A スキムミルク	80g	人参	80g
カレー粉	小さじ 1/2	蓮根	80g
コンソメ	1個	玉葱	80g
牛乳	200ml	しめじ	40g
塩・こしょう	少々	刻みパセリ	少々

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
321kcal	13.6g	9.8g	0.6g

<作り方>

- ① 南瓜は種とわたを取り、一口大に切り、柔らかく茹でる。柔らかくなったら汁を捨てて、熱いうちになめらかになるまで混ぜる。粗熱がとれたらAと半分量の牛乳（南瓜の状態によって加減する）を加えてさらに混ぜ、生地をまとめる。
- ② 鶏肉は1～2cm位の大きさに切る。大根、人参、蓮根はいちょう切りにし、玉葱は横半分に切りスライスし、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③ 鍋に②の鶏肉と野菜を入れて煮込み、柔らかくなったらコンソメを入れる。
- ④ ①を一口大の大きさに丸めて煮た③に入れていく。
- ⑤ 最後に残りの牛乳を加えて、味を見て塩・こしょうを加える。
- ⑥ 盛り付けしたら刻みパセリを飾る。

どんな形になっても気にしない、気にしない。
一緒に作れば美味しさ数倍!!

南瓜のじゃこおやき



<材料> 4人分

南瓜	300g	片栗粉	大さじ4
プロセスチーズ	40g	じゃこ	大さじ1
油	大さじ1	バター	20g

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
156kcal	4.8g	2.1g	0.6g

<作り方>

- ① 南瓜は一口大に切り、柔らかく茹でる。柔らかくなったら汁を捨てて、熱いうちになめらかになるまで混ぜる。
- ② プロセスチーズは1cm角に切る。
- ③ ①の粗熱がとれたら、片栗粉、プロセスチーズ、じゃこを加えよく混ぜる。一口大の大きさに丸める。
- ④ フライパンに油、バターをひいて③をフライ返しで少し押さえながら焼く。
- ⑤ 焼き色がついてパリッとしたら反対側も同じように焼く。

フライパンではなく、ホットプレートを使っても。裏返す時はやけどに気をつけて。大人が手伝ってあげてください。