～　親子で簡単！食花バランス弁当　～

講師：食育・花育センタースタッフ
令和2年7月23日（木・祝）　新潟市食育･花育センター

新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん

照り焼きチキン

材料(親子1組分)

鶏モモ肉	100～120g
鶏ガラスープ	ふたつまみ
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	少々
片栗粉	小さじ2

作り方

① 鶏肉はひと口大に切る。

② ビニール袋に材料を全て入れ、もみこみ漬けておく。（10分～）

③ 耐熱皿にひろげ、600Wのレンジで3分加熱する。

ブロッコリーの和え物

材料(1人分)

ブロッコリー	小房4ヶ
めんつゆ	小さじ1/2弱

作り方

① ブロッコリーは軽く洗い、濡れた状態で耐熱皿に入れる。ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで2分程加熱する。

② ①にめんつゆを加えて、和える。

かぼちゃの茶きん

材料(親子1組分)

かぼちゃ	150g
砂糖	小さじ2

作り方

① かぼちゃは皮を取り除き、ひと口大に切る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで4分加熱する。

② 砂糖を加えてフォークでつぶし、ゴムベラで滑らかになるまで混ぜる。

③ 4等分にしてラップにおいて、茶きんしぼりの形に包む。つまようじで数か所たての線を入れる。

付け合わせ（人参のグラッセとミニトマト）

【人参のグラッセ】

材料（人参170g位、1本分）

人参	1本
砂糖	大さじ1
バター	大さじ1/2
塩	ひとつまみ

作り方

① 人参は洗って皮をむき、型で抜いたり、輪切りにしたり、棒状に切るなど、好みの形に切る。
② ①と砂糖・バター・塩を耐熱容器に入れて混ぜ、ふんわりとラップをして600Wで1分半加熱する。
③ ②のラップを外し、全体を混ぜてから更に1分半加熱する。
竹串で刺して、中まで火が通っているかどうか確認する。串が通らない場合は、もう少し加熱する。

【ミニトマト】

ヘタを取ってよく洗う。

ごはん

材料(親子1組分)

米	1合

写真はイメージです