



エネルギー：621kcal 脂質：19.5g
たんぱく質：22.8g 食塩：2.2g

栄養士さんが教える『パンを主食としたバランス食』

～“パンだけ”の食事していませんか？～

お米の消費量が年々減少傾向にあり、パンを主食とする機会が多くなっているのではないのでしょうか。その際におちいりがちな食べ方が“パンだけ”ですませてしまうことです。パンだけの食事は、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足し、特に育ち盛りの子供たちにとっては問題です。主食をパンにするときは、主菜、副菜も組み合わせることを心がけましょう。

✂️基本のパン生地

材料（約15個分）

強力粉・・・500g 砂糖・・・30g
食塩・・・6g スキムミルク・・・15g
バター・・・36g ドライイースト・・・12g
水・・・400cc

作り方

- ①強力粉、砂糖、スキムミルク、バターの分量を量りボールに入れる。
- ②ドライイーストを加える。
- ③全体を手で混ぜて、少しづつ加えながらこねる。
- ④～一次発酵～
生地が弾力ができて、表面がなめらかになってきたらボールに油をひき、生地を入れ、ラップをしてしばらく置く。
- ⑤～二次発酵～
元の大きさから2倍になったら分割し、パンの形に成形してしばらく置く。

✂️ちりめんじゃことピーマンのロールパン

材料

★基本のパン生地
ピーマン・・・2～3個 ちりめん・・・10g
炒め油・・・適量 みりん・・・少々
しょうゆ・・・少々 卵（照り用）・・・適量

作り方

- ①ピーマンは種子を取り細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、じゃこを炒り、ピーマンを炒め、みりん、しょうゆで調味する。
- ③生地を四角に広げて溶き卵をぬる。
- ④②を広げて端からロールしていく。（ふんわり巻く）
- ⑤1cm幅に切って鉄板に並べる。
- ⑥照り用の卵をぬって、180℃に予熱したオーブンで12分程度焼く。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課 健康増進係
☎0994(65)8412

✂️きなこ揚げパン

材料

★基本のパン生地
きな粉・・・大さじ2 グラニュー糖・・・大さじ1
揚げ油・・・適量

作り方

- ①生地は1個50gくらいにカットしておく。
- ②好きな形に成形してしばらく置く。（ロープのようにねじったり、ねじったものをリング状にしたり）
- ③揚げ油を160℃くらいに熱し、②を揚げる。
- ④グラニュー糖入りのきな粉をまぶす。

✂️カレースープ

材料

じゃがいも・・・30g にんじん・・・10g
玉ねぎ・・・10g 豚もも肉・・・30g
塩こしょう・・・1g カレー粉・・・適量

作り方

- ①材料は一口大に切る。
- ②サラダ油を熱し①を炒めて肉を入れる。
- ③水を加えて煮る。
- ④塩こしょう、カレー粉で調味する。

✂️豆腐のサラダ ニラドレッシング

材料

豆腐・・・50g レタス・・・10g
トマト・・・30g きゅうり・・・20g
<ニラドレッシング>
にら・・・30g ごま油・・・小さじ1
酢・・・小さじ1 みりん・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1/2

作り方

- ①豆腐は1cm角に切る。
- ②レタスは適当な大きさにちぎり、きゅうりは輪切りにする。
- ③にらは小さく切り、調味料と合わせてドレッシングを作る。
- ④器に野菜、豆腐を盛り付け、ニラドレッシングをかける。