

親子料理教室



令和元年 8 月 29 日 (木)

献立名	材料	分量 (6 人分)	作り方
お に ぎ ら ず	米	55 g × 6 = 330 g	① お米は、1.2 割増しの水で炊く。
	《A》 3人分 ◆のり 3枚 ◆レタス 適宜 ◆豚肉 150g 薄力粉 大1 ~焼肉たれ材料~ ☆酒 大1 ☆砂糖 大1 ☆醤油 大1 ☆みりん 大1 ☆しょうが 15g (すりおろし) ◆ほうれん草 1/2束 バター 15g ◆卵 3個 砂糖 小3 塩 少々 片栗粉 小3 オリーブ油 適宜		①肉に薄力粉をまぶしておく。(薄く、余分な粉ははたいて、おとす。) たれの材料☆良く混ぜ合わせます。 ②フライパンにオリーブ油を挽き粉をまぶした肉を中火で焼く。火が通ったらたれをからめる。(たれを加えて加熱しすぎると、肉がかたくなる。) ③ほうれん草のバター炒めをつくる。良く洗い3~4cmに切る。バターで炒める。 ④卵・薄焼き卵各1枚つくる。卵1・砂糖小1・塩少々よく混ぜる。水溶き片栗粉(片栗粉1:1水)加え良く混ぜて焼く。 ⑤四角におりたたむ。
	《B》 3人分 ◆のり 3枚 ◆チーズ 3 ◆キュウリ 1/2 ◆人参 75g ◆シーチキン 1・1/2缶 コーン 60g マヨネーズ 30g ◆ハム 3		①きゅうりを薄く斜め切りに。 ②人参は千切りシーチキンの油で炒める。 ③シーチキンとコーンを混ぜマヨネーズで味付け。(シーチキンは油切り) ※ラップの上に海苔を広げ、中央にご飯・具材・ご飯と順に乗せ、四角を中央に織り込む(ご飯は半量ずつ)切って盛り付ける。



献立名	材料	分量 (6人分)	作り方
けんこうすーぷ	玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ じゃがいも 生姜 パセリ コンソメ 豆乳 水 サラダ油	90 g 90 g 90 g 90 g 90 g 7.5 g 9 g 1・1/2 150 c c 750 c c 5 c c	①野菜はそれぞれ1 cm角に切る。 (パセリ・生姜はみじん切り) ②じゃがいもは水にさらしておく。 ③鍋を熱し油をひき、玉ねぎをあめ色になるまで炒める。 ④、③に分量の水を入れ、野菜とコンソメを加えて煮る。 ⑤、④が、柔らかく煮えたら、豆乳を加え沸騰しないように温めスープ皿に盛り付け、パセリを散らす。 ※スープの水は人参ゼリーに使う人参の茹で汁を使う 不足分は水を足し750 c cにする。

献立名	材料	分量 (8人分)	作り方
人参寒天ゼリー	人参 オレンジジュース (100%) 水 さとう 粉寒天	240 g 300 c c 240 c c 60 g 4 g	①人参を小さく切り柔らかく茹で、茹で汁はスープへ かかりにくいときは、オレンジジュースを少量加える ②オレンジジュースを温めておく。(人肌) ③水・粉寒天をよく混ぜ溶かし、火にかけ沸騰(1~2分)させ、砂糖を加え溶かしながら弱火にして1分位煮る ④③に①と②オレンジジュースを入れる。 ⑤型(軽くぬらす。)に流し入れ粗熱を取り冷やす。