

# 子ども料理教室

担当グループ：大地の会（大阪市在住地域活動栄養士の会）

## テーマ：サイエンスクッキングにチャレンジ！ いろ 「色のヘーンシン」

ほんじつ こんだて  
本日の献立



☆カラフル焼きそば

☆かきたまトマトスープ

☆4色のスイートポテト

かんさつしよう！

りょうり つく とちゅう  
料理を作る途中で  
ざいりょう いろ へんか  
材料の色がいろいろ変化するよ

ひとり分の栄養価

こんだてめい 献立名	エネルギー ( kcal )	たんぱく質 ( g )	しじつ 脂質 ( g )	たんすいかぶつ 炭水化物 ( g )	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量 ( g )
カラフル焼きそば	508	23.8	14.4	67.2	1.6
かきたまトマトスープ	56	3.8	2.7	4.2	0.6
4色のスイートポテト	166	1.0	3.2	33.7	0.1
ごうけい 合計	730	28.6	20.3	105.1	2.3

## ☆カラフル焼きそば

さい 材	りょう 料	にんぶん (2人分)
ちゅうかめん 中華麺	たま	2玉
(かんすい しょう 使用のもの)		
ぶたにく		100g
えび (バナメイなど)	4び	尾
むらさき 紫 きゃべつ		100g
たまねぎ		60g
にんじん		40g
あぶら	おお	大さじ1
みず 水		150ml
とり 鶏ガラスープのもと	こ	小さじ1
こしょう	しょうしょう	少々
ソース (好みのもの)	てきぎ	適宜

ソースをかけるときにも  
ざいりょう いろ へんか  
材料の色が変化するよ

つく かた 作り方
① ぶたにくは、ひとくちだい きる。 えびはからをむき、せなかをひらいてせわたをとる。 むらさき きゃべつは1cm幅に切り、たまねぎはうす切り、にんじんはピーラーでうすく切る。
② フライパンにあぶら (大さじ1/2) とぶたにく、たまねぎを入れて火にかけ、いためる。えびを加えてさらにいためる。ぶたにく、えびの色が変わったら、いちどさらにとり出す。
③ フライパンの汚れをかるくあらって、みずとむらさき きゃべつを入れて火にかける。
④ むらさき きゃべつからむらさき色がしっかり出たら、ちゅうかめんを入れてまぜる。麺の色が全体に変わったら、あぶら (大さじ1/2) とにんじん、②、とり鶏ガラスープのもとを入れてまぜる。 こしょうをふって火をとめる。 食べるときに好みのソースをかける。

## ☆かきたまトマトスープ

さい 材	りょう 料	にんぶん (2人分)
たまねぎ		40g
オクラ	2ほん	本
トマト		50g
たまご	1こ	個
みず 水		300ml
こけい 固形コンソメ	1/2こ	個
こしょう	しょうしょう	少々

つく かた 作り方
① たまねぎはうすく切る。
② オクラは5mm厚さの輪切りにする。
③ トマトは1.5cm角に切る。
④ なべにたまねぎと水、固形コンソメを入れて、中火でにる。オクラ、トマトを加えて少しにする。
⑤ ボウルにたまごをわって、ほぐし、④のなべに回し入れる。こしょうをふって火をとめる。

# ☆4色のスイートポテト

材料 (4色×4人分)	
さつまいも (皮をむいて)	300g
さとう	30g
バター	15g
紫芋パウダー	大さじ1・1/2
酸性液 (レモン汁)	小さじ1/2
アルカリ性液	小さじ1/2

## アルカリ性液

重曹 (料理用)	小さじ1/2
水	50ml



紫いもで作ったスイートポテト

## 作り方

- さつまいもは、2cm厚さの半月切りにし、水にさらす。なべにさつまいもとかぶるくらいの水を入れてゆでる。
- さつまいもがやわらかくなったら火をとめ、湯をすてる。あたたかいうちにつぶす。さとう、バターを入れてまぜる。
- ②の1/4量をボウルにとり出す。(黄色)
- ③の残りに紫芋パウダーを入れて色が均一になるようによくまぜる。  
(かたければ水を大さじ1まで入れる)
- ④の1/3量をボウルにとり出す。(むらさき色)
- ④の1/3量をボウルにとり出し、レモン汁を入れてまぜる。(ピンク色)
- ④の1/3量をボウルにとり出し、アルカリ性液を入れてまぜる。(みどり色)
- 各色のさつまいもをそれぞれ4等分する。  
ラップをひろげ、1つ分を真ん中において、包んで丸める。

「紫いも」が手に入ればもっと簡単にできます

## 4色のスイートポテト

- 黄色 → さつまいもでレシピ通り①②
- むらさき色 → さつまいもを紫いもにかえて、レシピ通り①②
- ピンク色 → 紫いもをゆでる時にレモン汁を小さじ1入れ、レシピ通り①②
- みどり色 → 紫いもをゆでる時に重曹 (料理用) を小さじ1/2入れ、レシピ通り①②

