

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～簡単たのしいクッキング～

南ブロックは泉佐野地域活動栄養士会“ピーンズ”が担当しました。

開催場所 泉佐野市立生涯学習センター料理室

開催日 平成23年7月24日（日）

午前 10 時 30 分～午後 1 時 30 分

参加者 小学生26名（1年5名・2年5名・3年7名・4年8名・5年1名）

〔講話〕 『赤・黄・緑の働きについて』

食べものの働きをタペストリーの媒体を使い、赤・黄・緑の働きについて説明しました。

〔調理実習の献立〕

とんとん丼（子ども6人分）

豚肉（ロース）200g たまねぎ200g ピーマン3個（100g）パプリカ（赤）1個（100g）パプリカ（黄）1個（100g）

※（砂糖 大きじ2 酒 大きじ2 しょう油 大きじ3）油少々 ご飯480g

《作り方》

- ①たまねぎは千切りに切る。ピーマンは半分に分けて種をとり、千切りに切る。パプリカもピーマンと同じく千切りに切る。
- ②豚肉を3cmの長さに切る。フライパンに少量の油をひき、中火で豚肉を炒め、お皿にいったん取り出しておく。（たまねぎを炒めるのでフライパンは洗わない）
- ③豚肉から出た油を利用して、たまねぎをほんのりきつね色になるまで炒める。
- ④③にピーマン・パプリカを加えて混ぜ、③の豚肉も加えていったん火を止める。※を加え再び火をかけ、中火でたれをよく具にからめる。
- ⑤器にごはんを盛り、④の具をのせ、フライパンに残ったタレもかける。

夏のスープ（子ども6人分）

たまねぎ1個 トマト1個 ベーコン1枚 オクラ4本 スープの素1個 水3カップ

《作り方》

- ①たまねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。トマトはざく切り、オクラは小口切りにする。
- ②鍋に水とスープの素を入れて火にかける。①のたまねぎ、ベーコンを加え、煮る。たまねぎが柔らかくなったら、トマト、オクラを加え、火を止める。

水なすのコンポート（子ども6人分）

水なす2本 水250ml さとう80g レモン汁 小さじ2 プレーンヨーグルト80g ミントの葉

《作り方》

- ①水なすのヘタを切り、ピーラーで皮をむく（むいた皮は後で使うのでとっておく）
- ②①を乱切りにして、水に浸してアクをとる（浮いてくるのでペーパータオルを被せてなす全体が水に浸かるようにする）
- ③鍋に水、砂糖、レモン汁、水なすの皮を入れて中火にかけて混ぜて砂糖を溶かす。沸騰したら皮とアクをとる。
- ④③に水気を切ったなすを入れて、落とし蓋をして15分ほど煮る。
- ⑤煮えたら、火を止めて鍋のまま冷ます。冷めたら汁と一緒にボウルに移し、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ⑥良く冷えたら冷蔵庫から出して、プレーンヨーグルトの入った器になすを置きミントの葉を飾る。

〔参加者の感想〕

お母さんはこんなに大変なことをしていたんだなと思った（3年女子）

ピーマンが嫌いだったけど、食べられて嬉しかった（2年男子）

（文責 地活 南川富子）



〔参加者のアンケート結果〕

