

子ども料理教室

開催日：令和元年8月3日(土)
担当グループ：泉大津・高石フリー活動栄養士会

テーマ：「みんな^{たの}で楽しくクッキング」

ほんじつ ^{こんだて}
本日の献立



^{やさい} ☆野菜もりもり^{この}お好み^や焼き

^{なつやさい} ☆夏野菜のキラキラスープ

☆もみもみシャーベット

^{ぶん} ^{えいようか}
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 ^し 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} 食塩 ^{そうとうりょう} 相当量 (g)
^{やさい} 野菜もりもり ^{この} お好み ^や 焼き	501	25.7	17.4	57.1	1.3
^{なつやさい} 夏野菜のキラキラスープ	34	1.9	0.9	4.7	1.3
もみもみシャーベット	57	1.9	1.8	8.2	0.0
^{ごうけい} 合計	592	29.5	20.1	70.0	2.6

☆野菜もりもりお好み焼き

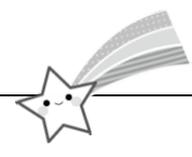
さい 材	りょう 料	(4人分)
きゃべつ	160g	
たまねぎ	80g	
なす	80g	
えだまめ	80g	
豚肉	120g	
えび	4尾	
きざんだんにんじん	スープの残り	
たまご	4こ	
ながいも	120g	
A	小麦粉	200g
	スキムミルク	おお 大さじ 2
	だし	200ml
油	こ 小さじ 2	
お好み焼きソース	てきりょう 適量	
マヨネーズ	てきりょう 適量	
かつおぶし	てきりょう 適量	
青のり	てきりょう 適量	
ナイロン袋	1枚	

つくりかた 作り方

- ① きゃべつ、たまねぎは千切りにし、なすは輪切りにする。
- ② えだまめはゆでて、豆を肩から出しておく。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ えびはからをむき、2つに切る。
- ⑤ ながいもは皮をむきナイロン袋に入れ、すりこぎでたたいてつぶす。
- ⑥ 大きめのボウルにたまごを割り溶き、⑤とAの材料を混ぜ合わせて生地を作る。きゃべつ、たまねぎ、えだまめ、スープの残りのにんじんを加え混ぜる。小さめのボウル4こに分けておく。
- ⑦ 温めたホットプレートに油を引き、なす、豚肉を焼き、いったん皿に取り出す。
- ⑧ ホットプレートに⑥の生地を流し入れ、丸く形をととのえる。
- ⑨ ⑧の上になす、豚肉、えびをのせ、4分くらい焼きひっくり返す。何度かひっくり返し焼き色がつき、中まで火が通ったら皿にのせる。
- ⑩ お好み焼きソース、マヨネーズをぬり、かつおぶし、青のりをふりかける。



☆夏野菜のキラキラスープ



さい 材	りょう 料	(4人分)
オクラ	4本	ほん
コーン (缶詰)	小 1/2缶	しょう かん
とうふ	1/3丁	ちょう
にんじん	60g	
とりがらスープの素	大さじ 1	おお
水	600ml	
しお	少々	しょうしょう
こしょう	少々	しょうしょう

つく り方
① オクラに少ししおをふり、こすりあわせて洗い、5mmほどの大きさに切る。
② コーンはザルにあげ、水気を切る。
③ とうふは1cmのサイコロの形に切る。
④ にんじんは5mmの輪切りにし、ゆでて星型に抜く。残ったにんじんは細かく切り、お好み焼きに加える。
⑤ なべに湯をわかし、とりがらスープの素を入れる。
⑥ オクラ、コーン、とうふ、にんじんを加えてしおとこしょうで味をととのえる。

☆もみもみシャーベット

さい 材	りょう 料	(4人分)
フルーツ (缶詰)	100g	かんづめ
缶詰のシロップ	100g	かんづめ
牛乳	100ml	ぎゅうにゅう
ヨーグルト (無糖)	100g	れいとう
冷凍保存用袋	2枚	れいとうほぞんようふくろ
氷	600g	こおり
しお	大さじ 4	

つく り方
① フルーツの缶詰とシロップを冷凍保存用袋に入れ、手でもんで果肉をつぶす。
② 牛乳、ヨーグルトを①に加え混ぜ合わせる。
③ 大きめのボウルに氷としおを入れ、混ぜ合わせる。
④ ②の袋を③のボウルの氷の中に入れて冷やす。
⑤ 10分ほどでかたまり出す。かたまっていないところに氷が当たるようにして冷やす。
⑥ 20分ほどでシャーベットのようにかたまる。
⑦ うつわにもりつける。



手でもみもみ つぶして



牛乳とヨーグルトを加えるよ



氷としおでしばらく冷やすと...



できあがり!!