

子ども料理教室

開催日：令和元年12月21日(土)

担当グループ：松原市地域活動栄養士会

テーマ：自分で作ってみよう！ クリスマス料理

本日の献立



☆シーフードピラフ

☆グリルチキン トマトソース

☆お花畑のクリームスープ

☆炊飯器キャロットケーキ

ひとり分の栄養価

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
シーフードピラフ	246	6.6	3.9	11	0.9
グリルチキン トマトソース	159	11.3	9.3	36	0.5
お花畑のクリームスープ	81	3.3	3.3	38	1.0
炊飯器キャロットケーキ	171	3.6	6.7	38	0.3
合計	657	24.8	23.2	123	2.7

☆シーフードピラフ

ざいりょう 材 料	(4人分)
こめ 米	200g
シーフードミックス	100g
たま 玉ねぎ	120g
ピーマン	40g
あか 赤パプリカ	40g
かん コーン缶	40g
あぶら 油	おお 大さじ1
こしょう	しょうしょう 少々
こけい 固形ブイヨン	こ 1個
みず 水	300ml

つくかた 作り方
① ① 米はあらってザルにあげておく。
② ② シーフードミックスは解凍をしてから、大きいイカをひとくちたいきたまー口大に切る。玉ねぎはみじん切りに、ピーマン、赤パプリカはヘタとタネをとってみじん切りにする。
③ ③ コーンはザルにあげて水をきっておく。
④ ④ なべに分量の水をわかつて固形ブイヨンをとかす。
⑤ ⑤ フライパンに油をねっし、玉ねぎをいためる。とうめいになったら、シーフードミックス、ピーマン、赤パプリカをいれてさらにいためる。
⑥ ⑥ 火が通ったら、コーンと米を加え、こしょうをしていためる。米がとうめいになったら④のなべにうつし、強火にかける。
⑦ ⑦ ふっとうしたら弱火にし、8分ほど火をかけ、最後に15秒強火にしてから火を止める。
⑧ ⑧ 10分蒸らして、底からまぜてから、もりつける。

☆グリルチキン トマトソース

ざいりょう 材 料	(4人分)
とりかわ 鶏もも皮つき	240g
くろ 黒こしょう	しょうしょう 少々
かん トマト缶(カット)	80g
ケチャップ	おお 大さじ2・1/3
しろ 白ワイン	おお 大さじ2
くろ 黒こしょう	しょうしょう 少々
サニーレタス	まい 2枚
ミニトマト	こ 4個
スライスチーズ	まい 1枚

つくかた 作り方
① ① 鶏肉は皮の方に5~6回フォークをさしておく。
② ② 天板にクッキングシートをひろげ、鶏肉をならべる。予熱で温めたオーブンにいれて、220℃で10分ほど焼く。
③ ③ ソースをつくる。なべにトマト缶、ケチャップ、白ワインをいれてふっとうさせ火を弱めて、黒こしょうをいれ少し煮詰める。
④ ④ スライスチーズを星型で、かたぬきする。
⑤ ⑤ おさらにトマトソースをしき、鶏肉をのせ、その上に星型のチーズをかざる。
⑥ ⑥ サニーレタス、ミニトマトをそえる。

☆お花畑のクリームスープ

ざい 材	りょう 料	(にんぶん 4人分)
かぼちゃ	80 g	
たま 玉ねぎ	80 g	
にんじん	40 g	
ブロッコリー	60 g	
マッシュルーム (缶詰)	40 g	
バター	おお 大さじ1/2	
こけい 固形ブイヨン	こ 1個	
みず 水	200ml	
とうゆう ちょうせい 豆乳(調整)	200ml	
しお 塩	しょうしょう 少々	
こしょう	しょうしょう 少々	

つく かた 作り方
① かぼちゃは一口大に切る。にんじんは皮をむき、5mmの厚さに切り、星型で、かたぬきする。マッシュルームはザルにあげて水をきっておく。
② 玉ねぎは一口大に切る。
③ ブロッコリーは小房にわけて、軽くゆがく。
④ なべを中火にかけ、バターをとかし、玉ねぎをいれて、とうめいになるまでいためる。①をいれて、さらにいためる。
⑤ 水と固形ブイヨンを入れ、ふっとうするまで強火、ふっとうしたら中火にして、野菜がやわらかくなるまで煮る。
⑥ ブロッコリーと豆乳を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。



☆炊飯器キャロットケーキ

ざい 材	りょう 料	(にんぶん 8人分)
ホットケーキミックス	200 g	
たまご	こ 1個	
ぎゅうにゅう 牛乳	180ml	
にんじん	20 g	
なま 生クリーム	80ml	
さとう	8 g	
イチゴ	こ 8個	

つく かた 作り方
① にんじんは皮をむき、おろし金でおろす。
② ボウルにホットケーキミックス、たまご、牛乳を入れ泡だて器でしっかり混ぜる。
③ ①のにんじんをいれて、混ぜる。
④ 炊飯器の内かまにゴムべらを使って生地を流し入れ、炊飯器のスイッチをいれる。
⑤ ボウルに生クリームを入れ、さとうを3回にわけて混ぜながら、泡だて器でしっかり泡立てる。
⑥ 焼き上がったケーキをとりだし、さます。⑤の生クリームでデコレーションして、イチゴをかざる。