

子ども料理教室

開催日：2023年 12月 2日 (土)

担当グループ：とんだばやし地域活動栄養士会

テーマ：河南町産の野菜を使って クリスマス料理を楽しみましょう

ほんじつ こんだて
本日の献立

☆オレンジチキン

☆ツリーサラダ

☆さといも里芋のポタージュ

☆ヨーグルトティラミス

☆ごはん



ひとり分の栄養価
ぶん えいようか

<small>こんだてめい</small> 献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんずいかぶつ 炭水化物 (g)	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量 (g)
オレンジチキン	153	14.1	6.1	12.2	1.0
ツリーサラダ	80	3.3	5.6	6.6	0.3
<small>さといも</small> 里芋のポタージュ	106	4.1	4.5	14.6	0.6
ヨーグルトティラミス	110	3.5	2.6	19.0	0.2
ごはん	234	3.8	0.5	55.7	0
合計	683	28.8	19.3	108.1	2.1

☆オレンジチキン

さい 材	りょう 料	(4 人分)
	とり 鶏もも肉(皮な し)	280g
[しお 塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	サラダ油	大さじ1/2
	たま 玉ねぎ	100g
	サラダ油	小さじ1
	みかんのしぼ り汁	200ml
a {	みかんジャム	大さじ1
	うすくち 薄口しょうゆ	大さじ1/2
	こしょう	少々
	みかん飾り用	1個
	ごはん	600g

つく り 方
① とり肉は一口大に切り、塩とこしょうをふる。
② フライパンにサラダ油を入れ、①をきつね色になるまでに炒めて、取り出す。
③ 玉ねぎは、うすくスライスする。
④ ②のフライパンに、サラダ油を入れて、③を入れてしんなりするまで炒め鶏肉を戻す。
⑤ みかんを半分に切り、しぼり器でしぼる。
⑥ ④に⑤とaを加え、煮汁がトロっとするまで煮る。
⑦ 皿に⑥を盛り、ごはんを盛り付け、みかんの輪切りをかき飾る。



☆ツリーサラダ

ざい 材	りょう 料	(4 人分)
a	クスクス	5g
	熱湯	小さじ2
	顆粒コンソメ	小さじ1/16
	にんじん	50g
	ブロッコリー	200g
	コーン缶詰(ホ ール)	20g
b	マヨネーズ	大さじ2
	牛乳	大さじ2
	粉チーズ	大さじ1
	こしょう	少々

作り方

- ① aを合わせて、ラップをかけて15~20分ふやかす。
- ② にんじんは5mm厚さに切り、星形に型を抜く。
- ③ ブロッコリーは小房に切り、茎は硬いところを切り落として皮をむき、5mm厚さの輪切りにする。
- ④ ②と型抜きの際の残りのにんじん・③を色よくゆでる。
型抜きの際の残りのにんじんは細かく切る。
- ⑤ 器に②・③・④をクリスマスツリーのように盛り付け、混ぜ合わせたbと①を上からかける。

クスクスとは？

モロッコ王国という国からやってきたポロポロとした粒状の食べ物。見たところ粟や稗みたいに見えますが、デュラム小麦粉でできたショートパスタです。



さといち
☆里芋のポターージュ

ざい 材	りょう 料	(4 人分)
きといち	250g	
しろうねぎ (白い部 分)	40g	
	たまねぎ	80g
ベーコン	10g	
バター	10g	
だし汁	250ml	
ぎゅうにゅう 牛乳	200ml (1 カップ)	
しろみそ 白味噌	25g	
かんそう 乾燥パセリ	少々	



☆ヨーグルトティラミス

ざい 材	りょう 料	(4 人分)
ビスケット (ハー ド)	4枚	
プレーンヨーグル ト	180g	
	スキムミルク	おお 大さじ1
a	はちみつ	おお 大さじ2
	こね 粉チーズ	おお 大さじ1
	レモン汁	こ 小さじ1
	ココア (ピュア)	こ 小さじ2
いちご 苺	4個	

つく り方
<p>① 里芋はよく洗う。横半分のところの皮に切り目を入れる。 鍋に里芋がひたひたにかぶるまで水を入れ、竹串が すっと通るぐらいまでゆでる。 熱いうちにふきんを使って芋をくるっと回して 皮をむく。</p> <p>② 白ねぎ、玉ねぎ、ベーコンは、みじん切りにする。</p> <p>③ 鍋にバターをとかし、②を炒める。 玉ねぎがしんなりしてきたら、①を入れサッと炒め る。 だし汁を入れてしばらく煮る。</p> <p>④ ③をミキサーに入れ、なめらかになるまでかくはん する。</p> <p>⑤ 鍋に④をもどし、牛乳を加えて一煮立ちさせる。 器に注いで、上から乾燥パセリを散らす。</p>

つく り方
<p>① ビニール袋にビスケットを入れてあらくつぶして おく。</p> <p>② ボウルにaを入れまぜあわせる。</p> <p>③ 器に①を底に入れ、その上に②を入れる。</p> <p>④ 食べるまで冷蔵庫で冷やしておく。</p> <p>⑤ 茶こしにココアを入れ④の上にまんべんなくかけ る。飾りに苺をそえる。</p>