

子ども料理教室

開催日：令和5年 12月 2日(土)

担当グループ：岸和田フリー活動栄養士会

テーマ：つくってみよう！「お節御膳」

ほんじつ こんだて
本日の献立

☆カップ寿司

☆ゆず釜黒豆

☆栗きんとん

☆花人参

☆田作りフルーツ味

☆絹さやの青煮

☆あんかけ茶碗蒸し



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)	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)
カップ寿司	305	11.4	3.5	54.4	1.0
ゆず釜黒豆	27	1.0	0.6	4.8	0.1
栗きんとん	129	0.7	0.9	28.2	0.1
花人参	33	0.5	0	7.3	0.2
田作りフルーツ味	20	1.1	0.1	3.9	0.1
絹さやの青煮	5	0.3	0	0.8	0
あんかけ茶碗蒸し	150	8.9	7.9	10.1	0.7
合 計	669	23.9	13.0	109.5	2.2

日本食品標準成分表 八訂版で算出

☆カップ寿司

ざい 材	りょう 料	にんぶん (4人分)
ごはん	660g	
すし酢	大さじ2	
エビ	8尾	
きゅうり	1本	
たまご 卵	2個	
サラダ油	小さじ1	
はなにしん 花人参	8枚	
せん切り人参	少々	

作り方

- ① ボールにご飯を入れ、すし酢を回し入れながら、混ぜ合わせ冷ましておく。
- ② きゅうりは流水で洗い、塩一つまみで軽く板ずりし、塩は洗い流す。斜め薄切りにし、12枚は飾りに使う。残りはせん切りにする。
- ③ ボールに卵を割り入れ、箸で溶きほぐす。フライパンを中火にかけてサラダ油をひき、溶き卵を入れ、固まり始めたら、箸でかき混ぜて炒り卵にする。
- ④ エビは茹でておく。
- ⑤ カップにすし飯→せん切り人参→すし飯→せん切りきゅうり→すし飯→炒り卵と順に重ねる。
- ⑥ 最後に花人参、斜め薄切りきゅうり、エビを飾り、盛り付ける。

☆花人参

ざい 材	りょう 料	にんぶん (4人分)
人参	中1本	
だし汁	2カップ	
● 上白糖	大さじ1	
● 薄口しょうゆ (減塩)	小さじ1/2	
● みりん風調味料	大さじ1	

作り方

- ① 人参はピーラーで薄く皮をむき、5ミリ厚さの輪切りにし、花型で抜く。抜いて残った人参はせん切りにする。せん切り人参はカップ寿司に使う。
- ② 小鍋にだし汁と①を入れ、火をかけ、●を順に加え、味がなじむまで煮る。

☆あんかけ茶碗蒸し^{ちやわんむ}

さいりょう 材 料	にんぷん (4人分)
たまご 卵	2個
ふつうぎゅうにゅう 普通牛乳	2カップ
しょくえん 食塩	小さじ1/6
とりももひきにく 鶏モモひき肉	80g
● しょうがじゅう しょうが汁	小さじ2/3
● みりん	おおさじ2/3
● きげ 酒	おおさじ2/3
● うすくちしょうゆ(げんえん) 薄口しょうゆ(減塩)	小さじ1
だしじゅう だし汁	1カップ
さやえんどう さやえんどう	4枚
かたくりこ 片栗粉	おおさじ2/3
みず 水	おおさじ1・1/3

つくりかた 作り方

- ① ボールに卵^{たまご}を割りほぐし、牛乳^{ぎゅうにゅう}と塩^{しお}を混ぜる。
- ② 茶碗蒸し^{ちやわんむ}の器^{うつわ}に①^{そそぎ}を注ぎ、蒸気^{じょうき}のあがった蒸し器^{むき}に入れ、中火^{ちゅうび}で15分^{ふん}蒸す。
- ③ さやえんどうは洗い、細切り^{あらほそぎ}にする。
- ④ しょうがは、すりおろしてしばっておく。
- ⑤ みずと片栗粉^{かたくりこ}をつく^{つく}水溶き片栗粉^{みずと}を作っておく。
- ⑥ 小鍋^{こなべ}に鶏モモひき肉^{とりももひきにく}と●の調味料^{ちようみりよう}を加えて、よく混ぜてから火^ひにかけひき肉^{ひきにく}がパラパラになれば、だし汁^{だしじゅう}を加え煮立てる。
- ⑦ ⑥に③を加え軽く煮る。
- ⑧ ⑦に⑤を加えトロミをつけ、そぼろあんにする。
- ⑨ 蒸しあがった茶碗蒸し^{ちやわんむ}のうえ^{うえ}に⑧をかける。

☆田作りフルーツ味^{たづく あじ}

さいりょう 材 料	にんぷん (4人分)
ごまめ	8g
リンゴジャム	小さじ4

つくりかた 作り方

- ① ごまめを耐熱皿^{たいねつざら}に重ならないように並べ、電子レンジ^{でんし}(600w)で10秒^{びようか}加熱する。
- ② パリッと折れるくらいになるまで、10秒^{びよう}ずつ時間^{じかん}を加減^{かげん}しながら加熱^{かねつ}する。
- ③ 器^{うつわ}に移し、リンゴジャム^{うづ}で和える^あ。

☆ゆず釜黒豆^{かまくろまめ}

ざい しょう 材料 (4人分)	
フジッコ黒豆 ^{くろまめ しはんひん} (市販品)	1パック
ゆず	2個 ^こ

作り方^{つく かた}

- ① ゆずは赤道部^{せきどうぶ}（横^{よこ}から）を半分^{はんぶん}に切り、中身^{なかみ}をくり抜く。
- ② ゆず皮^{かわ}の中に黒豆^{なか くろまめ}を入れ、半月盆^{はんげつぼん}にのせる。

☆栗きんとん^{くり}

ざい しょう 材料 (4人分)	
サツマイモ	中 ^{ちゅう} 1本 ^{ほん}
● バター ^{しよくうんふししよう} （食塩不使用）	小さじ1 ^こ
● はちみつ	小さじ4 ^こ
● 水	大さじ4 ^{おお}
栗甘露煮 ^{くりかんろに}	4個 ^こ

作り方^{つく かた}

- ① サツマイモは皮^{かわ}をむいて2センチ角^{かく}に切り、水^{みず}にさらし、5分^{ぶん}ほどおき、水気^{みすけ}を切る。
- ② 栗甘露煮^{くりかんろに}は、半分^{はんぶん}に切る。
- ③ ①と●の材料^{ざいりょう}を耐熱容器^{たいねつようき}に入れ、よく混ぜる。
- ④ ふんわりラップをかけ、電子レンジ^{でんし}（600W）で5～6分^{ぶん}加熱^{かねつ}する。
- ⑤ ③が熱^{あつ}いうちにフォークでつぶし、8等分^{とうぶん}にする。
- ⑥ 冷めたら、それぞれラップに包み茶巾型^{ちやきんがた}にする。
- ⑦ ラップをはずした④のうえに②を飾^{かざ}る。

☆絹さやの青煮^{きぬ さやの あお に}

ざい しょう 材料 (4人分)	
さやえんどう	12枚 ^{まい}
だし汁 ^{じる}	2カップ

作り方^{つく かた}

- ① さやえんどうは筋^{すじ}を取り、なり口^{くち}を少し切り形^{かたち}を整^{ととの}える。
- ② 小鍋^{こなべ}にだし汁^{じる}を入れ、①を加^{くわ}え、サッと煮^にる。
- ③ 3枚^{まい}ずつそろえて半月盆^{はんげつぼん}にのせる。