

親子料理教室

令和5年7月27日・8月18日

1. おにぎり3きょうだい

材料～4人分～	
ごはん	600g
①生鮭	1切れ80g
①酒	小さじ1
①みりん	小さじ1
①塩	少々
②プロセスチーズ	
	20g
②枝豆（冷凍）	20粒
③塩こんぶ	6g
③かまあげしらす	10g

- ① ① 鮭は耐熱容器に置き、酒、みりん、塩をかけ、ラップをして電子レンジ（600W）に1分～1分半かける。
- ② 鮭を皮ごとフォークでほぐす。骨があれば外す。
- ③ ② プロセスチーズは5mm角に切る。
- ④ 3等分したご飯にそれぞれ、① ②の鮭フレーク、②プロセスチーズと枝豆、③塩こんぶとしらすを混ぜる。
- ⑤ それぞれのご飯を4個ずつに分ける。ラップで包んでにぎり、リボンを結ぶ。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
286kcal	10.2g	0.7g

2. 野菜だしのミネストローネ

材料～4人分～	
にんじん	60g
大根	60g
玉ねぎ	60g
キャベツ	15g
じゃがいも	60g
ブロックベーコン	
	30g
カットトマト	120g
マカロニ	20g
オリーブオイル	
	大さじ2/3
水	400ml
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

- ① にんじん、大根はよく洗い、皮ごと0.5cmくらいの厚さに切り、型で抜く。型を抜いた残りの部分は角切りにする。
- ② 玉ねぎ、じゃがいも、ベーコン、は1cmの角切りにする。キャベツは2cmのざく切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、中火にかける。玉ねぎ、にんじん、ベーコンを入れしんなりするまで炒める。
- ④ じゃがいも、大根、カットトマトも入れて混ぜ、水を入れる。
- ⑤ 沸騰したら弱火にし、キャベツを入れ5分煮る。マカロニを入れ、マカロニのゆで時間分さらに煮込む。
- ⑥ 塩・こしょうで味をととのえる。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
93kcal	2.5g	0.7g

3. オレンジかん

材料～8人分～	
粉かんてん	4g
オレンジ	2個
水	果汁と合わせて400cc
砂糖	大さじ2

- ① オレンジを縦半分に切って果肉と薄皮をきれいに取り、オレンジの皮をゼリーの容器にする。
※レンジを横に切ると果肉を取りづらいので注意!!
- ② オレンジの果肉をよく絞って果汁の量をはかる。
- ③ 鍋に水、粉かんてん、砂糖を入れ、木べらで混ぜながら火にかける。沸騰したら弱火にして1～2分しっかりと煮溶かす。火をとめて、②の果汁を加える。
※水が少なすぎる場合は果汁を少し加えて火にかける。
- ④ オレンジカップに③を流し入れて冷やし固め、カップを縦半分に切り、器に盛る。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
38kcal	0.8g	0g