

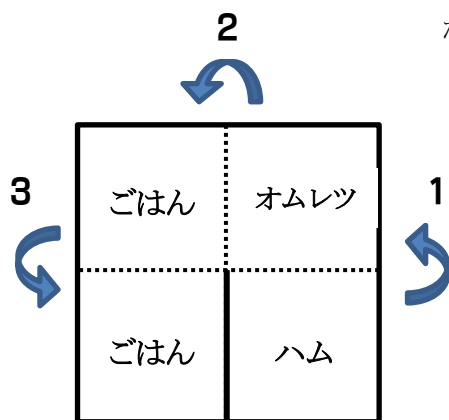
親子料理教室

令和7年7月29日
8月 6日

1. ハムたまおにぎり

材料～4人分～	
ごはん	440g
卵	4個
ブロッコリー	60g
ミニトマト	4個
プロセスチーズ	40g
塩	小さじ1/6
油	小さじ2
スライスハム	4枚
板のり	4枚

- ブロッコリーは小房に分けて、熱湯で2分ゆでる。
- ミニトマトは4等分に切る。①のブロッコリーをミニトマトの大きさに合わせて切る。チーズは1cm角に切る。
- ボウルに卵を割り、②、塩を加えて混ぜる。
- フライパンに油を熱し、③を流し入れ、具材を整える。弱めの中火で焼き、片面が固まったらひっくり返し、弱火で中まで火を通す。粗熱がとれたら4等分に切る。
- ラップを敷き、その上にのりを横長に置き、中央に下から半分までキッチンバサミで切り込みを入れる。
- のりを4区画に分け、左の2区画はごはんをのせ、右下にハム1枚、右上に④をのせ、右下から順に折りたたんでいく。下に敷いておいたラップに包み、5分ほどなじませてから半分に切る。全部でおにぎりを4個つくる。



エネルギー	たんぱく質	塩分
339kcal	14.0g	1.1g

2. 鶏肉のカレー炒め

材料～4人分～	
鶏もも肉	320g
小麦粉	大さじ2
カレー粉 (塩分控えめ)	小さじ1・1/2
赤パプリカ	1/2個 (75g)
黄パプリカ	1/2個 (75g)
アスパラガス	4本 (80g)
エリンギ	100g
油	大さじ1
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ4
みりん	大さじ2

- 鶏肉は1口大に切り、小麦粉とカレー粉をまぶす。
- パプリカは長さを半分にしてくし切り、アスパラガスは皮の固いところをピーラーでむいてからななめうす切り、エリンギは長さを半分にして4～6等分にする。
- フライパンに油をひき、中火で①を焼く。両面をしっかりと焼き、火が通ったらいったん取り出す。
- 同じフライパンに野菜を入れて炒める。油がまわりしんなりとしたら、鶏肉を戻し、めんつゆ、みりんを加えて全体からめる。
- 全体によくからんだら火を止め、器に盛る。

エネルギー	たんぱく質	塩分
252kcal	13.3g	1.2g

3. パンナコッタ

材料～4人分～	
牛乳	320cc
生クリーム	80cc
砂糖	30g
ゼラチン	5g
水	大さじ3
バニラエッセンス	少々
いちごジャム	小さじ4

- ゼラチンは水に入れてふやかしておく。
- 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れ、弱火で混ぜながら砂糖が溶けるまで火にかける。
- 砂糖が溶けたら、火を止め、①でふやかしたゼラチンを入れてよく溶かす。
- 粗熱が取れたら、容器に入れ、冷凍庫で冷やし固める。
- いちごジャムをのせる。

エネルギー	たんぱく質	塩分
177kcal	4.2g	0.1g