

2019 年度第 2 回 親子料理教室

「給食人気メニュー 麻婆豆腐を作ろう！」



材料は、豆腐は学校に納めている豆腐屋さんの豆腐、豚ひき肉・だいこん・にんじん・ねぎ・にんにく・しょうがは“横浜市内産”を用意しました。
お米は、横浜産こしひかりです。



初めに、横浜豆腐工業協同組合 理事長 石橋賢一 様に豆腐についてのお話をさせていただきました。



木綿豆腐と絹ごし豆腐、見て触れて違いを実感しました

濃い豆腐そのまの味です



乾燥のだいずと水に浸しただいず、違いますね

何かわかるかな？左から
がんもどき・厚揚げ・油揚げ・おからの煮物・おから



財団職員より、メニューの作り方を説明しました。

<今日の献立>
麻婆豆腐
だいこんの中華炒め
わかめスープ
黒みつかん
ごはん



みなさんとても
真剣に聞いてい
ます



いよいよ調理開始です。



班の皆さんで協力して
作っています



食品ロスを減らすため、だいこん・に
んじんは皮をむかずに調理しました。
ねぎは緑の部分まで使いました。皮の
食感や、ねぎの香りを生かして調理で
きました。



包丁も慎重に、上手
に使っています



黒みつかん、うまく
固まるかな？



火を使うところは落ち着いて
作っています





皆さん美味しそうに出来上がりました。「いただきます」

参加者の皆さまの感想

子ども

- ・ 今日の手作りが今まで食べたよりもずっとおいしかったです。
- ・ 自分で作った料理がおいしくて、うれしかった。本当にたのしかった。
- ・ 本当に学校マーボードーフだったのでびっくりしました。
- ・ 自分で大根を切ったり、炒めたりして楽しかったです。
- ・ 作り方が分かったから家でも作りたいです。また参加したいです。



おまけ・・・財団職員が
大根の葉で「ふりかけ」を
作りました。かんたんで
おいしく、栄養満点です。

保護者

- ・ 学校の麻婆豆腐が実際食べられて良かったです。初めて野菜を切ったり楽しんでいました。
- ・ ちょうど3年生で「姿を変える大豆」の勉強をしているので目で色々なものを見られて良かったです。
- ・ 特別な調味料を使わずおいしく作れることが分かりました。
- ・ メニューも盛り沢山で、みなさんと和気あいあいと楽しく参加することが出来ました。
- ・ 子ども達がいつもおいしいと言っている麻婆豆腐のレシピを知ることが出来て良かったです。
- ・ 親子で楽しく作れて豆腐の詳しいことも知れて楽しかったです。



御参加いただきありがとうございました。