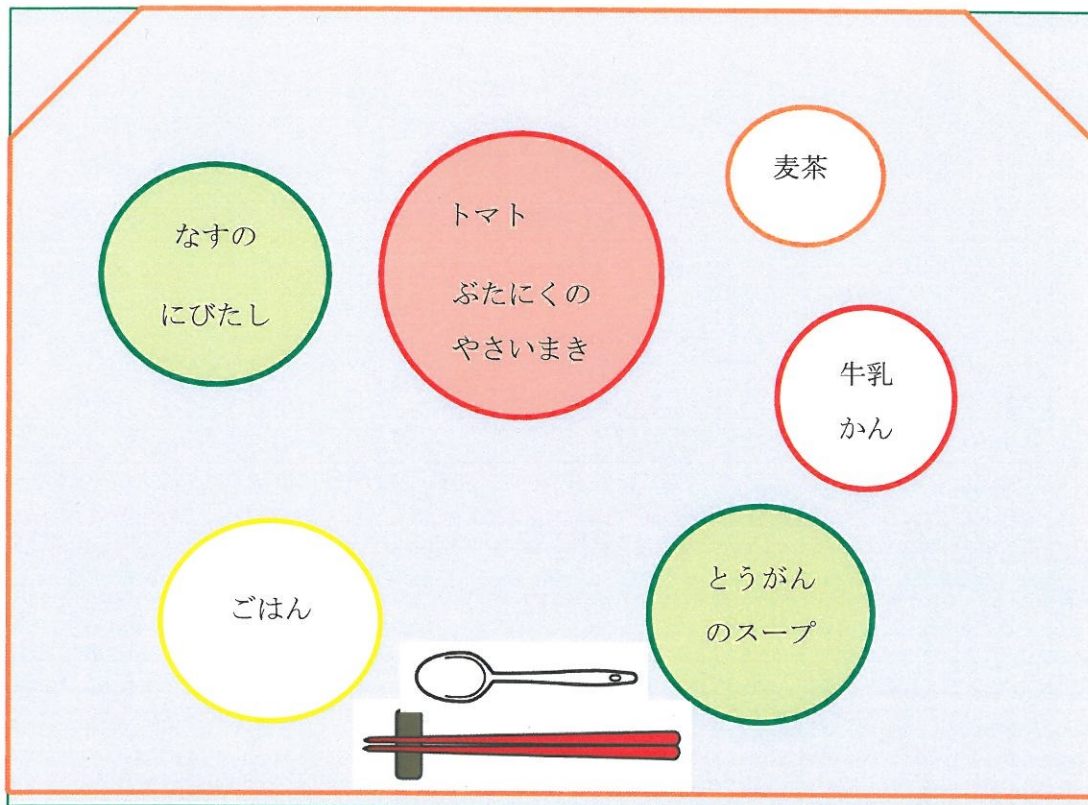


親子料理教室

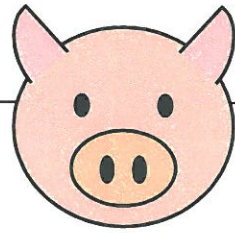
2013年8月2日(金)

公益財団法人 横浜市学校給食会



調理実習講師 横浜市立山元小学校 栄養教諭 北尾智子先生

ぶたにくのやさいまき つけ合わせトマト



《材料 一人分》

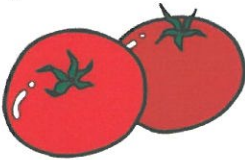
はまぼく 1まい
ハマポーク (もも薄切り) 1枚

しお あぶら てきりょう
塩・こしょう・油 適量

いんげん ほん
1本

にんじん グラム
15 g

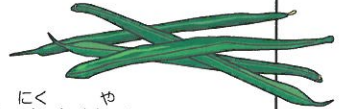
トマト こ
1/6個



《作り方》

① ぼうじょう き
棒状 に切ったにんじんといんげんをゆでる。

② もも とうす き しお あじつ
薄切りに塩こしょうで味付けし、にんじんと
いんげんを芯にして巻く。



③ フライパンに あぶら い ま にく や
油 を入れ、巻いた肉を焼く。

④ はんぶん き も
半分に切って、盛りつける。



つけあわせのトマトをくし形に切って盛りつける。

なすの煮浸し

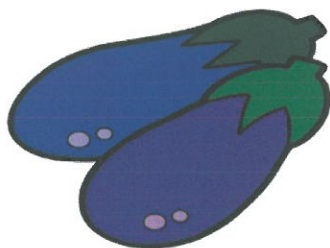
《材料 一人分》

なす ほん
1本

だし汁 1/2カップ

しお
塩 少々

けず ぶし てきぎ
削り節・しょうゆ 適宜



《作り方》

① だしをとる。

② なすは、ヘタをとりかわ皮をむき、たて わ
縦に4つ割りし、
はんぶん なが き みず
半分の長さに切り、水にさらす。

③ だし汁になすを入れ、塩を加え、やわらかくな
るまでゆでる。

④ 冷めたられいぞうこでだし汁ごとひ
冷蔵庫で出し汁ごと冷やす。

⑤ 汁気を切って盛り付け、削り節としょうゆをか
ける。

とうがん (とうがん) は三浦でも

たくさん作られています。



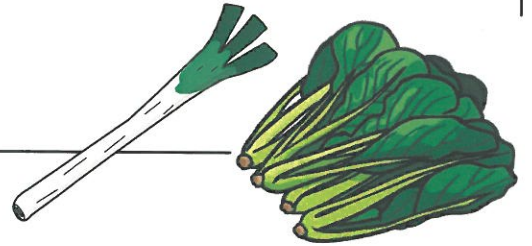
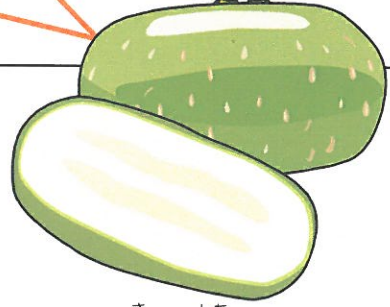
とうがんのスープ

《材料 6人分》

とりにく (小間)	グラム	60 g
とうがん	グラム	200 g
にんじん	グラム	60 g
ねぎ	グラム	70 g
こまつな	グラム	40 g
しょうが	グラム	3 g
しょうゆ	小さじ	1/2
さけ酒	小さじ	1
しお塩	小さじ	2/3
けりぶし削り節	グラム	10 g
だし昆布	グラム	2 g
みず水	グラム	700 g

《作り方》

- ① 出しをとる。
- ② こまつなを2センチに切り、下ゆでする。
- ③ とうがんは1センチのいちよう切り、にんじんはせん切り、ねぎは斜め薄切り、しょうがはおろして汁にする。
- ④ 出し汁に鶏肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- ⑤ にんじん・とうがんを入れ、とうがんが透き通るくらいに煮えたら、調味料、ねぎ、こまつな、しょうが汁を入れる。



ぎゅうにゅうかん

《材料 6人分》

ぎゅうにゅう牛乳	シーシー	400cc
こなかてん粉寒天		4g
さとう砂糖	おおはい	大さじ3杯
みず水	シーシー	200cc



《作り方》

- ① 鍋に分量の水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかける。中火で2分以上沸騰させ、砂糖を入れる。
- ② 電子レンジで人肌に温めた(1分位)牛乳を入れよくかき混ぜ、型に流し入れる。
- ③ 常温で冷まし、固まったら冷蔵庫に入れて冷やす。

昆布と削り節のだしのとり方

昆布は、ペーパータオル等でゴミを取る程度にふき、調理用ばさみで切り目を入れる。

水に30分～1時間程度浸し、十分に水を吸ったところで火をつける。この時、蓋を

せず、沸騰させないようにする。沸騰直前（鍋の周囲に細かい泡が出てきた頃）に昆布

を取り出す。

その後、火を弱めて削り節を加え、約1分間加熱する。この時、蓋はせず、沸騰させ

ないように注意する。火を止め削り節が沈んだらすぐに濾す。

やけどや包丁で怪我をしないように気を付けて

たのしく調理しよう。

