

令和6年度(2024年度)

夏休み親子料理教室

東海市教育委員会
(学校給食センター)



班

名前

夏休み親子料理教室

1 日 時 令和6年7月25日(木)・7月26日(金)
9:45～13:30

2 場 所 富木島公民館調理実習室

3 対 象 市内小学校3～6年生の児童とその保護者

4 日 程

9:45～	受付
10:00～10:02	あいさつ
10:02～10:15	調理説明
10:15～12:00	調理実習
12:00～12:45	試食
12:45～13:00	講話
13:00～13:30	片づけ・アンケート・終わりのことば



配膳図

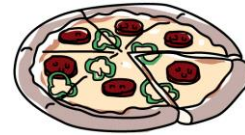
夏野菜を使って、親子でチャレンジ！

本日の献立

★夏野菜ピザ

★かりもりとツナのサラダ

★ラッシープリン パイナップルソースかけ



★夏野菜ピザ

(1) ピザ生地を作ろう！

〈材料：25cm 2枚分〉

- ・ 強力粉……………200g
 - ・ さとう……………大さじ1
 - ・ ドライイースト……………3g
 - ・ オリーブ油……………大さじ1
 - ・ 塩……………小さじ1/6
 - ・ めるま湯(45℃位)…120～150cc
- ※クッキングシート



— 作り方 —

- ① 強力粉、さとう、イーストにめるま湯を混ぜ、耳たぶ位の固さになるまで混ぜる。
- ② オリーブ油と塩を入れ、ツヤが出るまで5分くらいこねる。
- ③ 生地を2つに分けてまとめ、ラップをかけて30分位寝かせて膨らませる。
※室温が低い時は、ひと回り大きいボールに60℃位のお湯を入れて、その中に生地の入ったボールを入れる。
- ④ 生地を寝かせている間に、具の準備とオーブンの予熱をする。
予熱は250℃で、天板も入れて一緒に温めておく。
- ⑤ 生地が十分に膨らんだら丸め、クッキングシートの上に置き、めん棒と手を使って25cm位に丸く薄く生地を伸ばす。
- ⑥ 生地のかぶりを指で押さえながら内側に丸めて、生地の周りを少し厚めにしていく。
※生地を伸ばしている間に乾燥しないように、他の生地はラップをかけておく。

(2)ピザソースを作ろう！

〈材料:25cm 2枚分〉

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ・ トマト缶ダイス……………200g | ・ オリーブ油……………適量 |
| ・ ケチャップ……………90g | ・ 乾燥バジル……………小さじ1 |
| ・ さとう……………大さじ1/2 | ・ オレガノ……………小さじ1/3 |
| ・ にんにく……………2片 | ・ 塩……………小さじ1/3 |
| ・ 玉ねぎ……………110g | ・ こしょう……………少々 |

ー作り方ー

- ① にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② オリーブ油でにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。
- ③ トマト缶、ケチャップ、さとうを入れ、トマトをつぶしながら混ぜる。
- ④ 塩、バジル、オレガノを入れて、弱火で適当な水分になるまで煮詰める。

(3)ピザの具を準備して仕上げよう！

〈材料:25cm 2枚分〉

●夏野菜ピザ

- ・ なす……………中1本(120g)
- ・ ピーマン……………2個(60g)
- ・ プチトマト……………12個
- ・ ホールコーン缶…60g
- ・ ベーコン……………40g
- ・ とろけるチーズ…100g



ー 作り方 ー

- ① なす、ピーマンは3mm幅の輪切り、プチトマトは1/2切り、ベーコンを5mm幅に切る。
- ② ピザソースを生地全体に塗る。
- ③ ②になす、ピーマン、コーン缶、ベーコン、プチトマト、チーズを散らし、オーブンで焼き色がつくまで焼く。(予熱あり、250℃、8～10分)



★かりもりサラダ

〈材料:6人分〉

- ・かりもり…………… 60g
- ・ツナ …………… 1缶
- ・きゅうり …………… 60g
- ・キャベツ …………… 90g

A

- ・酢 …… 大さじ1
- ・サラダ油 …… 大さじ 1/2
- ・砂糖 …… 小さじ 1/2
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々

— 作り方 —

- ① かりもりは種をとっていちよう切りにする。きゅうりは輪切り、キャベツは細切りにする。ツナは油を切っておく。
- ② 切った野菜をゆで、ざるに上げて冷ましておく。
- ③ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- ④ ゆでた野菜とツナ、ドレッシングを和える。



★ラッシープリン パイナップルソースがけ

〈材料:6人分〉

●ラッシープリン

- ・プレーンヨーグルト…………… 300g
- ・牛乳 …………… 300ml
- ・砂糖 …………… 80g
- ・粉ゼラチン …………… 10g
- ・水(ゼラチン用) …………… 100ml
- ・レモン汁 …………… 大さじ 1

●パイナップルソース

- ・パイナップル(缶詰) …… 100g
- ・はちみつ…………… 大さじ1
- ・レモン汁…………… 大さじ1



— 作り方 —

- ① 水にゼラチンをふり入れてふやかし、ラップをせずに電子レンジで30秒加熱する。
- ② ボウルにヨーグルト、牛乳、レモン汁、砂糖、①のゼラチン液を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 鍋に細かく刻んだパイナップル、はちみつ、レモン汁を入れ、少しとろみが付くまで弱火で煮て、冷ましておく。

野菜をもっと食べよう！

8月31日は野菜の日です。野菜は、私たちの健康を保つために欠かせません。野菜にはビタミン、無機質（カリウム、カルシウムなど）食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、いろいろな野菜を食事に取り入れて、しっかり食べましょう。



1日350gの野菜を食べよう

- ◎そのうち「120g」以上は緑黄色野菜を食べましょう。
- ・緑黄色野菜は、切ったときの色が中まで濃い色の野菜です。
 - ・同じ野菜でも季節の野菜は特においしく栄養もたっぷりです。
 - ・いろいろな種類の野菜をバランスよく食べましょう。



1回の食事でとりたい野菜の量は、両手1杯分です。



野菜を食べたよ！チェック表にチャレンジしよう。



食事で野菜を、しっかり（種類・量） 食べた…○
少し食べた…△
食べなかった…×

月 日（曜日）	朝食	昼食	夕食
月 日（ ）			
月 日（ ）			
月 日（ ）			
月 日（ ）			
月 日（ ）			

