

平成21年度

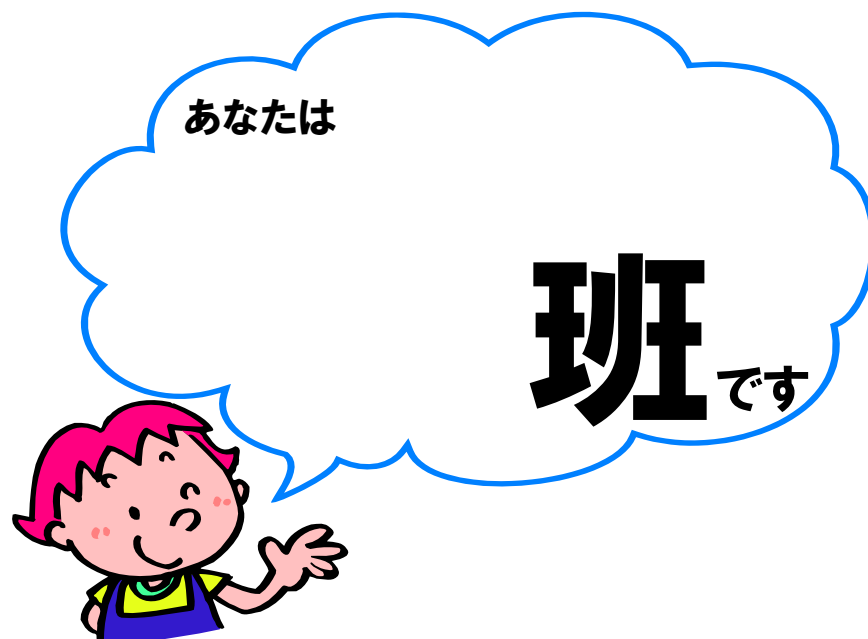
夏休み親子料理教室



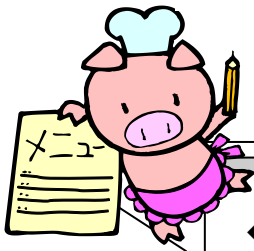
東海市教育委員会
(学校給食センター)

夏休み親子料理教室

- 1 日時 平成21年7月30(木)・31日(金)
10:00~13:30
- 2 場所 東海市しあわせ村 保健福祉センター調理室
- 3 対象 市内小学校4~6年生の児童・中学生とその保護者
- 4 日程
- ①あいさつ
 - ②調理実習
 - ③試食会
 - ④講話
 - ⑤質疑・応答



<朝ごはんをおいしく食べよう>



今日の献立

- ◆カリカリ洋風おやき
- ◆オクラのふりかけあえ
- ◆豆腐白玉のフルーツポンチ
- ◆鮭のホイル焼き
- ◆トマトとレタスのスープ

◆ カリカリ洋風おやき

〈材料:6人分〉

- ・ ごはん…………… 600g
- ・ 卵…………… 3個
- ・ ハム…………… 6枚
- ・ ピザ用チーズ…………… 60g
- ・ パセリ…………… 1枝
- ・ 塩…………… 適量
- ・ こしょう…………… 適量
- ・ サラダ油…………… 適量
- ・ ケチャップ…………… 適量



★作り方

- ① ハムはこまかく切り、パセリはみじん切りにする。
- ② ボールに卵を溶き、ご飯とチーズ、①を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味付けをする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②をお玉ですくい入れ、丸くのばして焼く。カリッと焼き目がついて、固まったら、ひっくり返し、裏面もカリッと焼く。
- ④ 皿に盛って、ケチャップを添える。

◆ 鮭のホイル焼き

〈材料:6人分〉

- ・ 鮭切り身…………… 6切れ
- ・ マヨネーズ…………… 大さじ3
- ・ 白みそ…………… 大さじ2強
- ・ コーンフレーク(砂糖無し)… カップ
- ・ アルミホイル……………1人30cm



★作り方

- ① マヨネーズと白みそを合わせて、鮭の切り身にまんべんなくぬる。
- ② コーンフレークをビニール袋に入れ、少しだけくだき、①にまぶす。
- ③ アルミホイルにのせ、180℃のオーブンで5分焼き、ホイルでふたをする。さらに10分焼き、最後にホイルをはずし、カリッとさせる。

◆ オクラのふりかけあえ

〈材料:6人分〉

- ・ オクラ…………… 10本
- ・ 塩…………… 適量
- ・ ふりかけ小袋…………… 2袋

★作り方

- ① オクラを塩でもんでゆで、ざるにあげ、縦4つ、長さを半分に切る。
- ② ①をお好みのふりかけであえる。

※ 皿に、鮭のホイル焼きとオクラのふりかけあえを盛り付ける。

◆ トマトとレタスのスープ

〈材料:6人分〉

- ・ トマト…………… 1個
- ・ レタス…………… 1/2個
- ・ 白しめじ…………… 1パック
- ・ 固形スープ…………… 3個
- ・ 塩…………… 適宜
- ・ こしょう…………… 適宜
- ・ 水…………… 1000cc



★作り方

- ① トマトをさいの目、レタスを短冊に切る。白しめじは、石づきを取りほぐしておく。
- ② 鍋に水、固形スープの素を入れて煮立て、トマトと白しめじを入れる。
- ③ 一煮立ちしたら、塩・こしょうで味付けをし、レタスを入れる。

◆ 豆腐白玉のフルーツポンチ

〈材料:6人分〉

- ・ 白玉粉…………… 120g
- ・ 豆腐…………… 120g
- ・ みかん缶…………… 120g
- ・ パイン缶…………… 120g
- ・ オレンジジュース…………… 120cc
- ・ 果物と野菜のジュース… 120cc



★作り方

- ① みかん缶・パイン缶の汁気を切っておき、パイン缶は一口大に切っておく。
- ② ボールに白玉粉と豆腐を入れ、全体がひとかたまりになり、耳たぶと同じくらいのやわらかさになるまで、手でこね、小さく丸めて団子を作る。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したところへ②を入れ、ゆでる。浮いてきたら、冷水にとる。
- ④ ①と水気を切った③を器に入れて、オレンジジュース・野菜と果物のジュースをかける。