

平成23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 平成23年7月28日(木)・29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実習室

3 対象 市内小学校3~6年生の児童・中学校全学年の生徒と
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
13:00~13:28	片づけ・アンケート
13:28~13:30	終わりのことば

<給食の人気献立をつくろう>

今日の献立

- ◆ビビンバ
- ◆汁ビーフン
- ◆かみかみサラダ
- ◆フルーツよせ



◆ビビンバ

<材料:4人分>

- | | | | |
|-----------|--------|---------|--------|
| ・ 米 | 240g | ・ 卵 | 1.5個 |
| ・ 牛ひき肉 | 130g | ・ サラダ油 | 小さじ1 |
| ・ おろしにんにく | 1g | ・ 白いりごま | 小さじ1.5 |
| ・ ごま油 | 小さじ1 | | |
| ・ しょうゆ | 大さじ1 | | |
| ・ さとう | 小さじ2 | | |
| ・ みりん | 小さじ1/2 | | |
| ・ 塩 | 少々 | | |
| ・ ほうれん草 | 1/3把 | | |
| ・ もやし | 40g | | |
| ・ にんじん | 1/5本 | | |
| ・ しょうゆ | 大さじ1 | | |
| ・ さとう | 小さじ2 | | |
| ・ みりん | 小さじ1/2 | | |
| ・ 塩 | 少々 | | |



★作り方

(下準備)

- ・ 米は洗い、水切りをしておく。
 - ・ にんじんは短冊切り、もやしは2cmざく切り、ほうれん草は2～3cmに切る。
 - ・ 卵は割りほぐしておく。
- ① 米を炊く。
 - ② フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて、香りがたったら牛ひき肉を加え炒める。
 - ③ しょうゆ、さとう、みりん、塩で調味する。
 - ④ フライパンにサラダ油を熱し、炒り卵にする。
 - ⑤ にんじんとほうれん草ともやしはそれぞれをさっとゆでておく。野菜を混ぜ合わせる。しょうゆ、さとう、みりん、ごま油、塩を混ぜて調味液をつくり、和える。
 - ⑥ ごはんの上にすべての材料をのせ、白いりごまをふりかける。

◆ 汁ビーフン

〈材料:4人分〉

- ・ 豚もも肉細切り …… 40g
- ・ ビーフン …… 20g
- ・ にんじん …… 1/6本
- ・ チンゲンサイ …… 1/2株
- ・ にら …… 25g
- ・ 干しいたけ …… 3g
- ・ 鶏ガラスープ ……40g
- ・ うすくちしょうゆ …… 小さじ2
- ・ 塩 …… 少々
- ・ こしょう …… 少々
- ・ 水 …… 1000cc



★作り方

(下準備)

- ・ にんじんは、いちょう切り、チンゲンサイとにらは、2cmに切る。
- ・ 干しいたけは、水でもどしてせん切り。(しいたけのもどし汁は後で使用する)

- ① 豚肉はよく炒める。
- ② ①に水としいたけのもどし汁、鶏ガラスープを加える。(水ともどし汁を合わせて、分量の水分量にする)
- ③ にんじん、しいたけを加え、煮る。アクをとる。
- ④ 調味料を加える。
- ⑤ ビーフンを加え、煮て、チンゲンサイ、にらを加え、味を整え、仕上げる。

☆ビーフンより少し切れやすいですが、ご家庭では、ビーフンのかわりにそうめんを使ってもおいしくできますよ。

食材豆知識

「ビーフン」・「そうめん」・「はるさめ」

＜原料が違います！！＞

- ・ ビーフン→うるち米を原料とするライスヌードルの一つ。中国や台湾でもよく食べられる。
- ・ そうめん→小麦粉を原料とする麺。
- ・ はるさめ→緑豆(りょくとう)から作られる麺。日本では、じゃがいもなどのでんぷんから作られるものが多い。

◆かみかみサラダ

〈材料:4人分〉

- ・ さきいか…………… 30g
- ・ ごぼう …………… 1/3本
- ・ しょうゆ …………… 小さじ1
- ・ きゅうり …………… 2/5本
- ・ コーン缶 …………… 20g
- ・ 白いりごま …………… 小さじ1
- ・ マヨネーズ …………… 適量



★作り方

(下準備)

- ・さきいかはざく切り、ごぼうはさがき、きゅうりは輪切りにする。
 - ・コーン缶は、開缶し、水気をきっておく。
- ① ごぼうは、ゆでた後、しょうゆで下味をつける。冷ましておく。
 - ② ごぼう、きゅうり、コーン、さきいか、ごまを混ぜ合わせ、マヨネーズであえる。

MEMO



◆フルーツよせ

〈材料:4人分〉

- ・ 粉寒天 …………… 3g
- ・ 牛乳 …………… 350cc
- ・ 生クリーム …………… 65g
- ・ さとう …………… 25g
- ・ パイナップル缶、みかん缶などのフルーツ
…………… 適量



★ 作り方

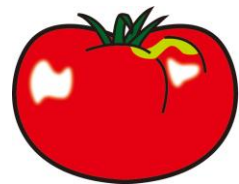
(下準備)

- ・ 果物缶は開缶し、水気をきっておく。大きいものは一口大に切っておく。
- ① 牛乳を火にかけて、粉寒天を加え、煮溶かす。
 - ② 寒天が完全にとけたら、さとうを加え、溶かし、生クリームも加えて混ぜる。
 - ③ ②を火からおろし、あら熱をとってから、器に流し入れ、果物を加え、冷蔵庫で冷やし固める。

*トマトスムージー

〈材料〉

- ・ トマト(冷凍しておく) …………… 大1/2個
- ・ りんごジュース …………… 30cc
- ・ 氷 …………… 少々



★ 作り方

- ① トマトは手で皮をむく。
- ② へたがついているものは、包丁でへたをとる。
- ③ トマト、りんごジュース、氷をミキサーに入れて砕く。