

平成25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25年7月25日(木)・26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



ちさんちしょう 地産地消で 簡単メニュー



本日の献立

- ◆ご飯（主食）
- ◆さばのチリソース（主菜）
- ◆ふきのサラダ（副菜）
- ◆トマトとレタスのスープ（汁物）
- ◆ヨーグルトのいちじくソース（デザート）



◆ さばのチリソース

〈材料:4人分〉

- ・さばの切り身…4切れ
- ・かたくり粉……適量
- ・油……………適量

〈チリソース〉

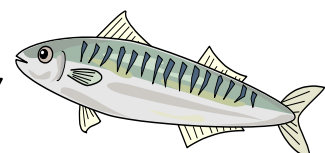
- ・ねぎ……………8g
- ・しょうが……………4g
- ・ケチャップ…大さじ2
- ・砂糖……………大さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1と1/2
- ・酢……………小さじ2
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・かたくり粉………2g



★作り方

- ① さばにかたくり粉をまぶしておく。フライパンに油を入れて、さばを焼く。
- ② ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ しょうゆ、砂糖、酢を煮て、ねぎ、しょうがを加えて、煮る。
- ④ ③にケチャップとごま油を加えた後、水で溶いたかたくり粉でとろみをつけて、チリソースを作る。
- ⑤ 焼いたさばに、チリソースをかけて、出来上がり。

さばの^{しほ}脂肪には、血液をきれいにするIPA(イコサペンタエン酸)や、脳細胞を活性化するDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。



◆ふきのサラダ

〈材料:4人分〉

- ・ ふき(水煮)……………50g
- ・ キャベツ……………80g
- ・ きゅうり……………60g
- ・ ホールコーン缶……40g
- ・ ハム……………40g

〈ドレッシング〉

- ・ 酢……………大さじ2
- ・ サラダ油……………大さじ2と1/2
- ・ しょうゆ……………大さじ1と1/3



★作り方

- ① ふきは5mmに切る。きゅうりは薄く輪切り、キャベツは5mm幅に切る。
- ② ハムは短冊切りにする。コーン缶は開缶して、汁を切っておく。
- ③ ふきはゆでて、冷ます。
- ④ ふき、キャベツ、きゅうり、ハム、コーンをあわせておく。
- ⑤ 酢、サラダ油、しょうゆを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ 食べる直前に、ドレッシングをかける。

◆トマトとレタスのスープ

〈材料:4人分〉

- ・ 鶏肉(むね)……60g
- ・ にんじん……20g
- ・ たまねぎ……180g
- ・ トマト……80g
- ・ 卵……2個
- ・ レタス……60g
- ・ 塩……適量
- ・ こしょう……適量
- ・ 鶏ガラスープのもと……7g
- ・ かたくり粉……4g
- ・ 水……420g



★作り方

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、トマトはさいの目切り、レタスは1cm幅に切る。卵は割りほぐす。
- ② 鍋にたまねぎ、鶏肉を入れて、炒める。
- ③ 水を加え、にんじんを入れて煮る。あくをとる。
- ④ 鶏ガラスープのもと、トマトを入れて、煮込む。
- ⑤ 水で溶いたかたくり粉を入れる。
- ⑥ 卵を入れて、レタスを入れる。最後に塩、こしょうで味を整える。

◆ヨーグルトのいちじくソース

〈材料:4人分〉

- ・ いちじく……2個
- ・ ヨーグルト…500g
- ・ 砂糖………80g
- ・ レモン汁…小さじ1



★作り方

- ① いちじくは皮をむき、1cm角に切る。
- ② 鍋に砂糖といちじくを入れて、こがさないように煮る。半分くらいになったら火を止め、レモン汁を入れる。
- ③ いちじくソースを冷ます。
- ④ 器にヨーグルトを盛り、いちじくソースを上からかける。

MEMO



ちさんちしょう 地産地消

地産地消とは、地域で生産されたものを、地域で消費（食べる・利用する）ということで、昔から「その地域で育まれた旬の物を食べるのが健康によく、おいしい」という考え方が基本にあります。

地産地消にはこんな良いことが・・・

- ◆ 遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも、輸送にかかるエネルギーを節約できる。
- ◆ 「生産者」と「消費者」の結びつきが強くなり、「顔が見える関係」ができる。
- ◆ 地域の活性化につながる。

<あいちの目指す食育>

県産農水産物を優先して購入したいと思う県民の割合（米・野菜・果物・肉・卵・魚の購入意向の平均）

● 18% [H21] → 30%以上 [H27]

愛知県は全国6位の農業県

愛知県は、全国一の工業県であると同時に、全国有数の農業県です。

身近なところで様々な農産物が生産され、キャベツ、ふき、大葉、

いちじく、うずら卵などの生産は日本一です。

さらに、伊勢湾、三河湾は魚介類の宝庫として知られており、

あさり類の漁獲量も日本一です。



☆☆愛知県が全国上位を占める農水産物にはこんなものがあります☆☆



キャベツ
全国1位



ふき
全国1位



大葉
全国1位



いちじく
全国1位



トマト
全国3位



うずら卵
全国1位



あさり
全国3位



うなぎ
全国2位



養殖あゆ
全国2位