

平成29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29年7月27日(木)・7月28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



配膳図



# 楽しく調理して、 夏野菜をおいしく食べよう！！



## 本日の献立

- ◆手作りナン
- ◆夏野菜入りキーマカレー
- ◆サバと野菜のマリネ
- ◆ラッシー

### ◆手作りナン

〈材料：2人分〉

- |          |          |
|----------|----------|
| ・強力粉     | … 200g   |
| ・砂糖      | … 大さじ2   |
| ・塩       | … 小さじ1/3 |
| ・ドライイースト | … 1包(3g) |
| ・バター     | … 5g     |
| ・水       | … 120ml  |



### — 作り方 —

- ① バターは室温に戻し柔らかくしておく。
- ② 大きめのボウルに強力粉、砂糖、塩を入れる。  
その上に水を注ぎ入れ、ドライイーストを振り入れる。
- ③ 全体がなじむように混ぜ、台の上などでこねる。粉っぽさがなくなったらバターも練り込んでさらにつやが出るまで力強くこねる。(5～10分)
- ④ こねあがったら生地をボウルに戻し、温かいところで生地が2倍程度の大きさになるまで発酵させる。(約1時間)
- ⑤ 発酵後の生地を台の上に出し、軽くたたいてガスを抜き、2等分して5～6分休ませる。
- ⑥ 休ませた生地を手または台の上でお好みの形(三角形など)に伸ばし、190℃に予熱したオーブンで約10分焼いて表面に焦げ目がついたら完成。



## ◆夏野菜入りキーマカレー

〈材料:4人分〉

・豚挽き肉	… 200g	・トマト缶(ダイス)	… 260g
・塩・こしょう	… 少々		(約2/3缶)
・玉ねぎ	… 1玉	・コンソメ	… 1/2個
・ピーマン	… 2個	・カレールウ	… 1/2箱
・にんじん	… 60g	・ケチャップ	… 大さじ1弱
・なす	… 50g	・ソース	… 大さじ1弱
・にんにく	… 1片	・水	… 160cc
		・サラダ油	… 適量



### — 作り方 —

- ① 玉ねぎ、ピーマン、にんじん、なすは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油をしき、にんにくと挽き肉を入れ、塩・こしょうをして炒める。
- ③ ②の鍋に玉ねぎ、にんじんを入れて炒め、やわらかくなってきたらピーマン、なすを入れて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら③にトマト缶、水、コンソメを入れ20分程度煮込む。
- ⑤ 汁気が少なくなってきたら、Aの調味料を加えてよく溶かしたら出来上がり。



## ◆サバと野菜のマリネ

〈材料:4人分〉

・サバ	… 120g	B	・酢	… 大さじ3弱
・片栗粉	… 大さじ2		・サラダ油	… 大さじ2
・サラダ油	… 大さじ2		・塩	… 小さじ1/2
・キャベツ	… 120g		・こしょう	… 少々
・玉ねぎ	… 60g		・砂糖	… 大さじ1と1/2
・パプリカ	… 30g			
・きゅうり	… 30g			



### — 作り方 —

- ① サバを1cm幅に切る。ペーパータオルで水気を取り片栗粉をつけ、フライパンで揚げ焼きにする。
- ② キャベツ、きゅうりはせん切り、玉ねぎ、パプリカは薄切りにしておく。
- ③ ②で切った野菜を茹でて水気をよくしぼる。
- ④ Bを混ぜ合わせてマリネのタレを作っておく。
- ⑤ 茹でた野菜、揚げたサバとタレを和える。

## ◆ラッシー

〈材料:4人分〉

- ・牛乳 … 600ml
- ・レモン果汁 … 120cc
- ・はちみつ … 80g



ラッシーは、インドで昔から飲み継がれてきた伝統的な飲み物です。

「飲むヨーグルト」みたいで飲みやすいです。



## — 作り方 —

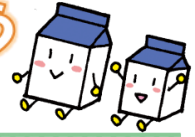
- ① 牛乳、レモン果汁は冷やしておく。
- ② 空の牛乳パックにすべての材料を入れよく混ぜ合わせる。
- ③ お好みに氷を入れてグラスに注ぐ。



～MEMO～



# 給食に毎日出る牛乳について知ろう ～飲んで元気～



## 1.牛乳には栄養がいっぱい

牛乳といえば、まずカルシウムを思い浮かべる人が多いですが、それだけではありません。他にも多くの栄養素がバランス良く含まれていて、私たちの生命活動や健康維持に大きな役割を果たしてくれています。そして、コップ一杯で多くの栄養を簡単にとることができます。

### ・たんぱく質

筋肉、ひふ、骨、髪の毛、血液のもとになる。

### ・炭水化物

体や頭を動かせるエネルギーになる。

### ・脂質

体を動かすエネルギーになる。



### ・ビタミンA

暗い場所で視力を調整したり、ひふや粘膜の健康を保つ。

### ・ビタミンB<sub>2</sub>

ひふや粘膜を健康に保つ。脂肪の代謝を助ける。

### ・カルシウム (約227mg)

骨や歯のもとになる、丈夫にするなど・・・

## 2.カルシウムのパワー

カルシウムは強い骨や歯を作るために役立ちます。成長期にカルシウム不足が続くと骨が弱くなったり歯の質が悪くなったり、あごの発育にも影響があるといわれています。成長期にカルシウムをしっかりとることは、丈夫な体を作るためにとても大切です。

Q.カルシウムはどんな働きをするの？



A.

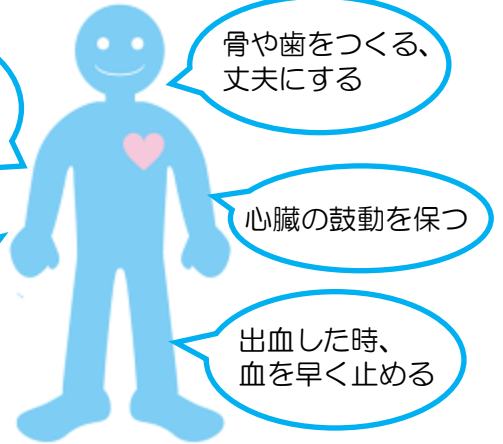
イライラを  
しずめ、気持ち  
を落ち着ける

骨や歯をつくる、  
丈夫にする

筋肉の動きを、  
スムーズにする

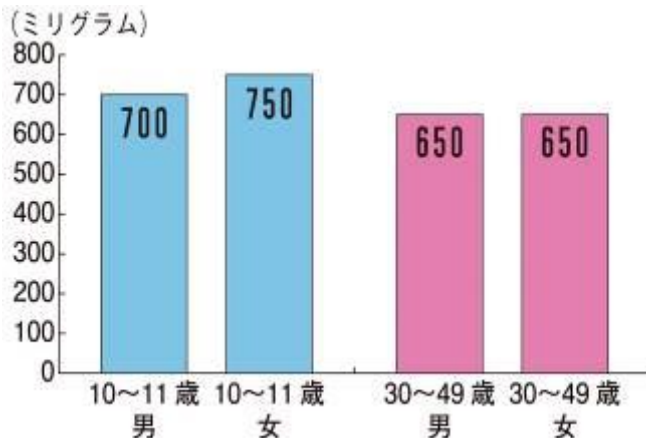
心臓の鼓動を保つ

出血した時、  
血を早く止める



## 3.カルシウムをとろう！

《1日にとりたいカルシウム量》



《カルシウムが多い食品》



カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、木綿豆腐や納豆、こまつなやチンゲンサイなどに多く含まれています。

《カルシウムの吸収をアップさせる栄養素は？》

↑ カルシウムは吸収率が低い栄養素です。そこで、なるべくカルシウムの吸収を高めるものと一緒にとることがおすすめです。カルシウムの吸収を高める栄養素は、ビタミンDやビタミンK、たんぱく質などです。ビタミンDは魚やきのこ類に、ビタミンKは納豆や青菜などに多く含まれています。↑