

令和元年度(2019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 令和元年7月24日(水)・7月25日(木)
10:00~13:30

2 場所 7月24日(水)
富木島公民館 調理室

7月25日(木)
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



沖縄料理で夏野菜を食べよう！！



本日の献立

- ◆タコライス
- ◆もずくスープ
- ◆夏野菜のチャンプルー
- ◆黒糖サーターアンダギー

◆タコライス

〈材料:4人分〉

・豚ひき肉	...	120g	・サラダ油	...	適量
・玉ねぎ	...	100g	・ミニトマト	...	12個
・にんじん	...	24g	・レタス	...	60g
・ピーマン	...	16g	・とろけるチーズ	...	40g
・にんにく	...	1/4片	・ごはん	...	4人分
A {	・トマト缶	...	48g		
	・ケチャップ	...	大さじ2		
	・カレー粉	...	1g		
	・ウスターソース	...	8g		
	・塩・こしょう	...	少々		
	・チリパウダー	...	少々		



— 作り方 —

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・にんにくはみじん切り、ミニトマトは半分に切り、レタスは食べやすいようにちぎっておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、にんにくの香りが出てきたら豚ひき肉を入れ炒める。玉ねぎ・にんじん・ピーマンを加えさらに炒める。
- ③ A を入れ煮込む。
- ④ お皿にごはんをのせ、その上に③・とろけるチーズをのせる。まわりにレタス・ミニトマトをのせる。

◆もずくスープ

〈材料:4人分〉

・鶏むね肉	… 40g	・ホールコーン	… 24g
・豆腐	… 60g	・中華だしの素	… 小さじ2
・もずく	… 28g	・うすくちしょうゆ	… 小さじ2
・にんじん	… 32g	・塩・こしょう	… 少々
・たけのこ	… 24g	・水	… 600cc
・もやし	… 48g		
・ねぎ	… 32g		



— 作り方 —

- ① 鶏肉は一口大、豆腐はサイコロ、にんじん・たけのこは短冊切りにする。もやしは2cm程度の長さに切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に定量の水を入れ、鶏肉・にんじん・たけのこを加える。
- ③ 野菜が煮えたらもやし・もずく・コーン・豆腐を入れ煮る。
- ④ 一煮立ちしたら、Aの調味料、ねぎを加え、味を整えたら完成。



◆夏野菜のチャンプルー

〈材料:4人分〉

・豚もも肉	… 60g	・かつお節	… 3g
・ゴーヤ	… 20g	・サラダ油	… 適量
・なす	… 40g	・うすくちしょうゆ	… 小さじ1
・キャベツ	… 60g	・和風だしの素	… 小さじ1/2
・ズッキーニ	… 20g	・塩・こしょう	… 少々
・パプリカ(赤)	… 20g		
・焼きちくわ	… 20g		
・卵	… 1個		



— 作り方 —

- ① ゴーヤは薄切り、なす・ズッキーニは5mm程度のいちよう切り、キャベツ・パプリカは細切りにする。ちくわは輪切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚肉を入れ炒める。ゴーヤ・なす・キャベツ・ズッキーニ・パプリカを入れ炒める。野菜に火が通ったらちくわを入れよく炒める。
- ③ 卵を溶き、フライパンに入れ炒める。
- ④ Aを入れよくかき混ぜ、かつお節を振り入れ、完成。

◆黒糖サーターアンダギー

〈材料:8人分〉

- ・ホットケーキミックス粉 …… 200g
- ・卵 …… 1個
- ・黒糖 …… 30g
- ・牛乳 …… 30g
- ・揚げ油 …… 適量



— 作り方 —

- ① ボウルに卵を入れ溶いておく。黒糖、牛乳、ホットケーキミックス粉の順に加え、こねる。
- ② 生地を16等分に分ける。手に油を少量塗り丸めていく。
- ③ 170℃の油に入れ色よく揚げる。

～MEMO～

健康な生活を送るために野菜を食べましょう！

〈都道府県別野菜摂取量〉(g/日)

1位	長野県	344
2位	福島県	331
3位	徳島県	311
⋮	⋮	⋮
45位	三重県	254
46位	大阪府	240
47位	愛知県	233

平成28年 国民健康・栄養調査の結果より

野菜は1日に350g食べるといいとされています。
1食120gを目安にとるようにしましょう。
120gの野菜の目安としては、



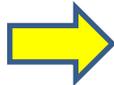
両手いっぱいの生野菜 片手いっぱいの加熱した野菜
毎日野菜を食べるように心がけてみましょう。

〈工夫をして野菜を食べましょう〉

○ 加熱する



生



ゆでる

○ 野菜の種類を選ぶ

ミニトマト	10個
ほうれん草	1/2袋
かぶ(中)	1個

すべて
約100g

いつもの料理に一工夫をすることで野菜をたくさん食べることができます。

〈野菜の成分と働き〉

〈今日の献立には、たくさんの野菜が使われています〉

○カロテン

カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や目・粘膜を健康に保ったり、免疫機能を強化する働きがあります。

○ビタミンC

コラーゲンの生成に役立ち、皮膚や粘膜などを強くします。また、体の抵抗力を高めるため、かぜをひきにくくなります。

○ミネラル

カルシウムやカリウム・鉄などのミネラルが多く含まれていて、骨の形成や体の機能の調整に役立ちます。

○食物繊維

便秘や生活習慣病の予防に役立つほか、体内の有害な物質を排出してくれます。

ゴーヤ：5g 赤パプリカ：5g
キャベツ：15g なす：10g
ズッキーニ：5g 計：約40g



玉ねぎ：25g にんじん：6g
ピーマン：4g ミニトマト：30g
レタス：15g 計：約80g

にんじん：8g たけのこ：6g
もやし：12g ねぎ：8g
とうもろこし：6g 計：約40g

この一食で約160gの野菜がとれます！