

平成27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27年7月30日(木)・7月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

手作りピザに挑戦!

夏野菜をおいしく調理して、 おいしく食べよう!

本日の献立



- ★夏野菜のピザ2種類
(なすとトマト・パンプキン)
- ★冬瓜ツナサラダ
- ★フルーツ寒天



★夏野菜のピザ

(1)ピザ生地を作ろう!

〈材料:25cm 4枚分〉

- ・強力粉……………260g
 - ・さとう……………大さじ1と1/3
 - ・ドライイースト……………4g
 - ・オリーブ油……………大さじ1と1/3
 - ・塩……………1g
 - ・ぬるま湯(45℃位)…135~150cc
- ※クッキングシート



〈作り方〉

- ① 強力粉、さとう、イーストを混ぜる。
- ② ぬるま湯を入れ、耳たぶ位の固さになるまで混ぜる。
- ③ オリーブ油と塩を入れ、ツヤが出るまで6分位こねる。
- ④ まとめてラップをかけて15分位寝かせて膨らませる。
※室温が低い時は、ひと回り大きいボールに60℃位のお湯を入れて、その中に生地の入ったボールを入れる。
- ⑤ 生地を寝かせている間に、具の準備とオーブンの予熱をする。
予熱は250℃で、天板も入れて一緒に温めておく。
- ⑥ 生地が十分に膨らんだら、四等分にして丸め、クッキングシートの上に生地を置き、めん棒と手を使って25cm位に丸く薄く生地を伸ばす。
- ⑦ 生地のかぶりを指で押さえながら内側に丸めて、生地の周りを少し厚めにしていく。
※生地を伸ばしている間に乾燥しないように、丸めた他の生地はラップをかけておく。

(2)ピザソースを作ろう！

〈材料:25cm 4枚分〉

- ・ トマト缶ダイス……………260g
- ・ ケチャップ……………120g
- ・ さとう……………小さじ2
- ・ にんにく……………2片
- ・ 玉ねぎ……………150g
- ・ オリーブ油……………適量
- ・ 乾燥バジル……………大さじ 1/2
- ・ オレガノ……………小さじ 1/2
- ・ 塩……………小さじ 1/2
- ・ こしょう……………少々

〈作り方〉

- ① にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② オリーブ油でにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。
- ③ トマト缶、ケチャップ、さとうを入れ、トマトをつぶしながら混ぜる。
- ④ 塩、バジル、オレガノを入れて、弱火で適当な水分になるまで煮詰める。

(3)ピザの具を準備して仕上げよう！

〈材料:25cm 2枚分×2〉

●なすとトマトのピザ

- ・ なす……………80g
- ・ プチトマト……………8個
- ・ ホールコーン缶…80g
- ・ ベーコン……………40g
- ・ とろけるチーズ…120g



●パンプキンのピザ

- ・ かぼちゃ……………120g
- ・ 玉ねぎ……………80g
- ・ ピーマン……………40g
- ・ ウィナー……………80g
- ・ とろけるチーズ…120g

〈作り方〉

●なすとトマトのピザ～25cm 2枚分

- ① なすは3mm幅の輪切り、プチトマトは1/2切り、ベーコンを5mm幅に切る。
- ② ピザソースを生地全体に塗る。
- ③ ②になす、コーン缶、ベーコン、プチトマト、チーズを散らし、オーブンで焼き色がつくまで焼く。(予熱あり、250℃、12～15分)

●パンプキンのピザ～25cm 2枚分

- ① かぼちゃは3mm幅の小さいちよう切りにし、さっと茹でる。
玉ねぎは薄くスライスする。ピーマンは種をとって3mm幅に切る。ウィナーは5mm幅で斜めに切る。
- ② ピザソースを生地全体に塗る。
- ③ ②に玉ねぎ、かぼちゃ、ウィナー、ピーマン、チーズを散らし、オーブンで焼き色がつくまで焼く。(予熱あり、250℃、12～15分)

★冬瓜ツナサラダ

〈材料:4人分〉

- ・ 冬瓜……………250g
- ・ にんじん……………1/5 本
- ・ きゅうり……………1/2 本
- ・ ホールコーン缶……30g
- ・ ツナ缶……………50g
- ・ ごまドレッシング……大さじ2
- ・ 塩……………少々



〈作り方〉

- ① 冬瓜は皮をむいて2mm幅の小さいちょう切りにする。にんじんは細切りにする。きゅうりは薄い輪切りにする。
- ② 冬瓜とにんじんは茹でて、水気をしっかり絞る。きゅうりは塩を少々ふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ ツナ缶は油を切ってほぐす。コーン缶は水気を切っておく。
- ④ 全ての材料を合わせる。

★フルーツ寒天

〈材料:8個分〉

●フルーツ牛乳寒天

- ・ 粉寒天(分包)……2g
- ・ 水……………200g
- ・ さとう……大さじ3と 1/3
- ・ 牛乳……………100cc
- ・ みかん缶……………8粒

●りんご寒天

- ・ 粉寒天(分包)……2g
- ・ 水……………100cc
- ・ さとう……大さじ3と 1/3
- ・ りんごジュース……200cc
- ・ パイン缶……………8切れ



〈作り方〉

- ① なべに水200cc(りんご寒天は水100cc)と粉寒天を入れる。
- ② 中火にかけてしゃもじで混ぜ、沸騰したら弱火にして混ぜる。
- ③ さとうを入れ、とけるまで混ぜる。
- ④ 牛乳(りんご寒天はりんごジュース)を入れ、混ぜたら火を止める。
- ⑤ プリンカップの上にラップを広げ、みかん缶(りんご寒天はパイン缶)1粒を入れる。
- ⑥ ⑤の中に寒天液をお玉1杯分入れる。
- ⑦ ラップを上の方でねじってしぼる。
- ⑧ 輪ゴムでしめる。
- ⑨ ボールの中に氷水を作り、その中に⑧を入れて冷やし固める。

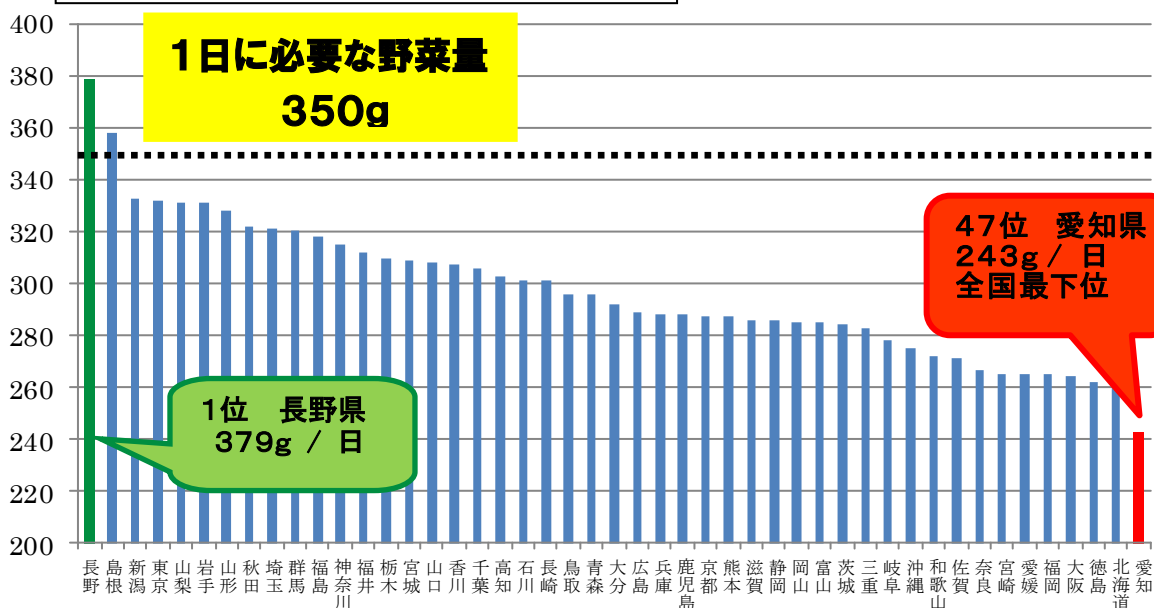
野菜をもっと食べよう！



平成 24 年国民健康・栄養調査の結果によると、愛知県は野菜の摂取量がなんと全国最下位というとても残念な結果でした。生活習慣病の予防に不可欠なビタミン、ミネラル、食物繊維などを補給するには1日350g以上の野菜が必要とされています。

しかし、国民健康・栄養調査によると日本人は野菜不足ということがわかりました。

都道府県別 野菜の摂取量(男性)



平成 24 年国民健康・栄養調査結果の概要より

愛知の農産物

全国1位の野菜

ふきは、東海市が生産量日本一です！



この他にも愛知県では、みつばやスナップエンドウが全国2位、トマトが全国3位となっています。愛知県は自動車などの生産業が盛んなことが有名ですが、全国を誇る野菜の産地でもあります。

野菜のいいところ

- 体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれます。
- 風邪などの病気を予防します。
- 野菜は噛みごたえがあり、食べ過ぎを防止します。
- 食物繊維で腸の動きを良くし、便秘を予防します。お肌の調子も良くなります。
- 水分補給になります。



1日350gの野菜を食べよう

◎そのうち「120g」以上は緑黄色野菜を食べましょう。

- ・緑黄色野菜は、切ったときの色が中まで濃い色の野菜です。
- ・同じ野菜でも季節の野菜は特においしく栄養もたっぷりです。
- ・いろいろな種類の野菜をバランスよく食べましょう。



+



=



野菜をたっぷり取る方法

◎加熱してかさを減らす

- ・1日分の野菜をサラダなど生の野菜だけで食べるのは大変です。野菜は茹でたり、炒めたりすると、生よりもたくさん食べられます。
- ・みそ汁やスープに入れて汁ごと食べれば、水にとけてた栄養も丸ごととれます。



◎1日3食に分けて食べる

- ・毎食1～2皿の野菜料理を食べましょう。
- ・およそ100gは両手をお椀のように合わせた中にいっぱい量です。
- ・外食では野菜が不足しがちなので、積極的に野菜がとれるメニューや小鉢を追加するなど工夫して選びましょう。



※野菜ジュースは・・・

- ・ビタミンなどはとれますが、野菜の役割100%とはいきません。
- ・野菜そのもの考えるより、食事で不足した分の野菜を補う目的として考えましょう。



MEMO

