

平成28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28年7月28日(木)・7月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

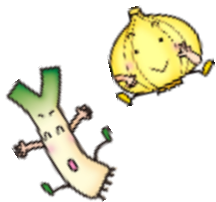
3 対象 市内小学校3~6年生の児童とその保護者

## 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



# 給食の人気メニューに挑戦!

～ 野菜をおいしく食べよう! ～



## 本日の献立

- ◆麦ご飯
- ◆野菜たっぷりマーボー豆腐
- ◆手作りえびしゅうまい
- ◆ひじきのごま酢和え
- ◆トマトゼリー入りアップルポンチ



### ◆野菜たっぷりマーボー豆腐

〈材料:4人分〉

・豚ひき肉… 100g	A	・さとう… 大さじ1
・木綿豆腐… 350g		・酒… 小さじ1
・玉ねぎ… 1/2個		・しょうゆ… 小さじ1
・にんじん… 1/5本		・ケチャップ… 大さじ1/2
・トマト… 30g		・豆板醤… 小さじ1/4
・ねぎ… 40g		・オイスターソース… 小さじ1/2
・しょうが… 4g		・片栗粉… 大さじ1
・赤みそ… 大さじ1		・ごま油… 小さじ1
		・水… 100cc



給食のマーボー豆腐には、  
野菜がたっぷり入っているの♪



(c)2011東海商業高校

### ★作り方

- ① 豆腐はさいの目切り、玉ねぎ、にんじんは粗みじん切り、トマトは小さめのざく切り、ねぎは小口切り、しょうがはおろす。
- ② Aの調味料を合わせておく。赤みそは分量外(大さじ2くらい)の水で溶いておく。
- ③ フライパンに豚ひき肉、しょうが、にんじん、玉ねぎ、こげつかない程度の分量外の水(大さじ2くらい)を入れ、ほぐしながらよく炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、水、トマト、豆腐、Aの調味料を加えて煮る。
- ⑤ 溶いた赤みそとねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。香りづけにごま油を入れて仕上げる。

## ◆手作りえびしゅうまい

〈材料:4人分(約20個)〉

・白はんぺん・ 1枚(110g)	・さとう…	小さじ1/2
・むきえび… 100g	・酒……	小さじ1/2
・玉ねぎ… 1/2個	・しょうゆ…	小さじ1/2
・キャベツ… 5枚(150g)	・ごま油……	小さじ1/2
	・片栗粉…	大さじ3



### ★作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、キャベツは3cm程度でできるだけ細かい千切りにする。
- ② むきえびは背わたを取り、分量外の片栗粉でもんだ後、水で洗う。水気を拭き取り、包丁でたたいて細かくする。
- ③ ビニル袋の中に白はんぺんを入れ、手でつぶしてなめらかにする。
- ④ ③に玉ねぎ、むきえび、調味料を加え、よく混ぜる。全体が混ざったら片栗粉をふり入れてさらに混ぜる。
- ⑤ ④をスプーンを使って20等分に丸め、キャベツを全体にまぶす。
- ⑥ 100ccの水を入れたフライパンにクッキングシートを敷き、⑤を並べてふたをし、12分弱火で蒸す。(途中6分で100ccの水を追加する。)

## ◆ひじきのごま酢和え

〈材料:4人分〉

・ひじき(乾)…4g	・すりごま…	小さじ1
・春雨…… 10g	・酢……	小さじ1
・にんじん… 1/6本	・しょうゆ…	小さじ2
・小松菜… 2株(40g)	・さとう……	大さじ1
・コーン(缶)・ 20g	・ごま油……	小さじ1
・ツナ(缶)… 30g		



### ★作り方

- ① ひじきは水で洗い、戻しておく。ツナ缶、コーン缶は開缶し、汁をきる。
- ② Bの調味料を合わせておく。
- ③ にんじんはせん切り、小松菜は1.5cm幅に切る。
- ④ にんじん、春雨、ひじき、小松菜の順に鍋に入れ、やわらかくなるまでゆでる。水にとり、水気をよくしぼる。
- ⑤ 水気をしぼった具材と、合わせておいたたれ、すりごまを和えて仕上げる。

## ◆トマトゼリー入りアップルポンチ

〈材料:4人分〉

ト マ ト ゼ リー	・アガー……………	6g
	・さとう……………	大さじ1
	・水……………	40cc
	・トマトジュース(無塩)……	120cc
	・100%りんごジュース……	80cc
	・みかん(缶)……………	40g
	・もも(缶)……………	40g
	・パイナップル(缶)……………	80g
	・100%りんごジュース……	60cc



冷たく冷やして食べてね♪  
夏にぴったりのデザートです♪

(c)2011 東海商業高校

### ★作り方

- ① 鍋にさとうとアガーを入れてよく混ぜ、水40ccを加えて混ぜながら火にかける。
- ② ①にトマトジュース、りんごジュースを加えて混ぜながら加熱し、沸騰させる。
- ③ めらしたバットに流しいれ、冷やし固める。
- ④ みかん缶、もも缶、パイナップル缶は汁気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ トマトゼリーを一口大の四角に切り、フルーツとりんごジュースと和える。

## MEMO



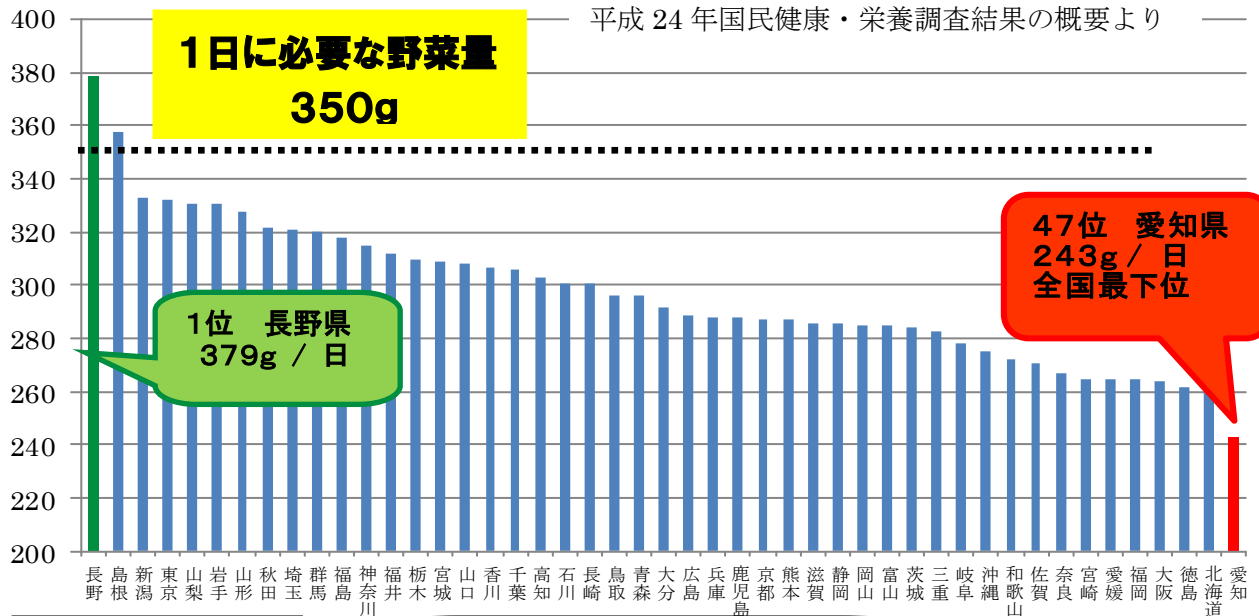
# 野菜をもっと食べよう！



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)



## 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などを豊富に含み、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。
- 野菜に豊富に含まれる食物繊維は、腸の動きを良くし、便秘を予防します。
- 特に夏野菜は水分を豊富に含むため、水分補給にもなります。



いろいろな野菜を組み合わせると1日350g以上食べられるといいな♪