

令和5年度(2023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5年7月26日(水)・7月27日(木)
9:45~13:30

2 場所 富木島公民館調理実習室

3 対象 市内小学校3~6年生の児童とその保護者

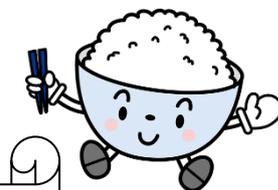
4 日程

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

給食の人気献立を作ろう！



本日の献立

- ◆ご飯
- ◆大豆ミートハンバーグの玉ねぎソースかけ
- ◆おろし納豆
- ◆冬瓜汁
- ◆みかんゼリー

◆大豆ミートハンバーグの玉ねぎソースかけ

〈材料:4人分〉

○ ハンバーグ

- A
- ・ 合いびき肉…………… 200g
 - ・ 大豆ミート(ミンチ)…………… 100g
 - ・ 玉ねぎ…………… 200g
 - ・ 卵…………… 1個
 - ・ パン粉…………… 大さじ2
 - ・ 塩…………… 小さじ1/2
 - ・ こしょう…………… 少々
 - ・ サラダ油…………… 適量

○ 玉ねぎソース

- B
- ・ 玉ねぎ…………… 80g
 - ・ しょうゆ…………… 大さじ1.5
 - ・ 砂糖…………… 大さじ1.5
 - ・ 酒…………… 小さじ2
 - ・ みりん…………… 大さじ1/2
 - ・ 水…………… 大さじ1.5
 - ・ 片栗粉…………… 小さじ1/2
 - ・ 水…………… 適量



— 作り方 —

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れふんわりとラップをして600wのレンジで5分加熱する。ハンバーグ用とソース用に分けておく。
- ② ボウルにハンバーグのAの材料を入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ③ ②を4個に分けて、たたきながら空気を抜き、小判型に成型し、真ん中をくぼませておく。

- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて表面に軽く焼き目がつくまで3分焼く。
- ⑤ 裏返して弱めの中火で3分焼いたら、大さじ2杯程度の水を入れて蓋をして3分蒸し焼きにする。竹串などで火が通っているか確認して水分を飛ばす。
- ⑥ たれは、B の材料を入れ、中火で煮る。水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

◆ おろし納豆

〈材料:4人分〉

- ・ ひきわり納豆 …… 80g
- ・ 大根 …… 100g
- ・ 小松菜 …… 20g
- ・ 砂糖 …… 小さじ2
- ・ こいくちしょうゆ …… 小さじ2
- ・ 花かつお …… 2g



— 作り方 —

(下準備)

- ・ 大根をおろして水気を軽くしぼる。少し火にかけて辛みを飛ばす。
- ・ 小松菜をゆでて、水気をしぼる。1.5cmに切っておく。

- ① 砂糖としょうゆを混ぜ合わせてタレを作る。
- ② 納豆、大根おろし、小松菜、①のタレ、花かつおを混ぜる。

◆ 冬瓜汁

〈材料:4人分〉

- ・ にんじん …… 40g
- ・ 冬瓜 …… 160g
- ・ 油揚げ …… 12g
- ・ 干しいたけ …… 1枚
- ・ ねぎ …… 30g
- ・ うすくちしょうゆ …… 大さじ1
- ・ こいくちしょうゆ …… 小さじ1
- ・ みりん …… 小さじ1
- ・ 片栗粉 …… 小さじ1
- ・ 水 …… 400ml
- ・ かつおぶし …… 12g



— 作り方 —

(下準備)

・【かつおだしをとる】

- ① 鍋に湯を沸かす。沸騰したら、火を止め、かつおぶしを入れる。
 - ② 10分程度置く。かき混ぜたり、かつおぶしを押したりするとえぐみが出るので、放っておく。
 - ③ キッチンペーパーを敷いたざるにこす。絞るとえぐみが出るので、自然にこされるのを待つ。
- ・ にんじんはいちょう切り、冬瓜は1cm、ねぎは小口切り、油揚げは細切りにする。
 - ・ しいたけは水で戻す。水気を軽くしぼり、薄切りにする。

- ① かつおだしの入った鍋に、にんじん、冬瓜、油揚げ、しいたけを入れ火にかける。
- ② にんじん、冬瓜に火が通ったら、しょうゆ、みりんを味を付ける。
- ③ ねぎを入れる。
- ④ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみを付ける。

◆みかんゼリー

〈材料:4人分〉

- ・オレンジジュース … 320cc
- ・みかん缶 … 80g
- ・粉寒天 … 2g
- ・砂糖 … 小さじ2



— 作り方 —

- ① 鍋にオレンジジュースと粉寒天を入れ、混ぜながら火にかける。1～2分沸騰させる。
- ② 火からおろし、砂糖を加えてよく混ぜておく。
- ③ みかんを入れたゼリー型に②を注ぐ。
- ④ 固まったら、ゼリーを型から外す。



～MEMO～

はしを正しくもって使いましょう!



和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので、正しいもち方を身に付けると、食事がスムーズにできます。

【正しくはしをもつときのポイント 4つ】

① 上のはしは、正しいえんぴつのもち方でもつ。



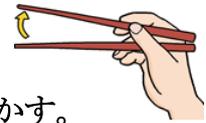
② 下のはしは、親指と人さし指の間のつけ根ではさみ、くすり指でささえる。



③ 2本のはしの先をそろえる。

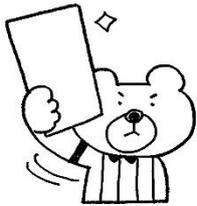


④ 下のはしは動かさず、上のはしだけを動かす。



1日1回、おうちの人に正しいはしのもち方になっているか、見てもらいましょう。正しくはしがもてたら、カレンダーに○をつけましょう。

7/27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)	8/1(火)	2(水)



マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探しばし</p>	<p>はし渡し</p>