令和8年度（2026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8年7月29日（水）・7月30日（木）
10：00～13：00

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

配膳図

9：45～10：00	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～	片づけ・アンケート・終わりのことば

もうすぐアジア大会！
カレーと手作りナンでカバディを応援しよう！

本日の献立

★手作りナン
★夏野菜入りキーマカレー
★カチュンバルサラダ
★チャイ風ミルクプリン

手作りナン

〈材料：2人分〉

- ・強力粉 ・・・ 200g
- ・砂糖 ・・・ 大さじ2
- ・塩 ・・・ 小さじ1／2
- ・ドライイースト ・・・ 1包（3g）
- ・バター（有塩）・・・ 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30分）
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:6人分〉

・豚挽き肉	… 300g		・トマト缶(ダイス)	… 390g
・塩・こしょう	… 少々		・コンソメ	… 小さじ2
・玉ねぎ	… 1.5 玉	A	・カレールウ	… 1/2箱
・ピーマン	… 3個	A	・ケチャップ	… 大さじ 1
・にんじん	… 90g	A	・ソース	… 大さじ 1
・なす	… 60g		・水	… 300ml
・にんにく	… 1片		・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15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。

◆カチュンバルサラダ

〈材料:6人分〉

・キャベツ	……… 150g	A	・レモン果汁	… 大さじ 1.5
・にんじん	……… 60g	A	・オリーブ油	… 大さじ1
・きゅうり	……… 60g	A	・砂糖	… 小さじ1
・コーン	……… 30g	A	・塩	… 小さじ1/3
		A	・こしょう	… 少々
		A	・チリパウダー	… 少々(お好みで)

― 作り方 ―

① キャベツ、にんじん、きゅうりは1㎝くらいの角切りにする。コーンは汁を切っておく。

② 切った野菜をゆで、ざるに上げて冷ましておく。

③ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。

④ ゆでた野菜とコーン、ドレッシングを和える。

◆チャイ風ミルクプリン

〈材料：6人分〉

- 紅茶 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ティーバッグ2個
- お湯 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 200ml
- 牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 300ml
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
- 粉ゼラチン ・・・・・・・・・・・・・・・ 10g
- おろししょうが ・・・・・・・・・・ 1cm
- シナモン ・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- 水（ゼラチン用） ・・・・・・・・・・・ 100ml

― 作り方 ―

① お湯 200mlにティーバッグ2個を入れて紅茶を作り、冷ましておく。
② 水にゼラチンをふり入れて、レンジで30秒あたためる。
③ ボウルにおろししょうがとシナモン、紅茶、牛乳、砂糖、②のゼラチン液とを入れて混ぜ合わせる。
④ 型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

アジア大会を応援しよう！

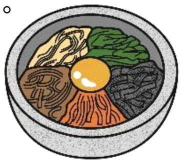
　もうすぐ、アジアの国々からたくさんの選手が集まる「アジア大会」がはじまります。選手たちが食べているパワーの源「アジアのごはん」を知って、みんなで一緒に応援しましょう。

【インド】
キーマカレー

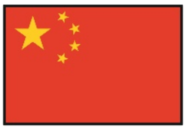
・ひき肉とスパイスたっぷりのカレーです。
・スパイスは体を元気にしてくれます。

【韓国】
ビビンバ

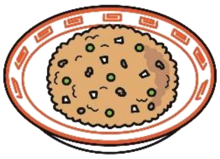
・野菜やお肉をまぜて食べるスタミナごはんです。
・「ビビン」はまぜるという意味があります。



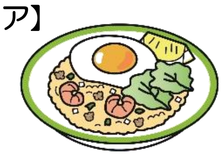
【中国】
チャーハン



・ごはんといろいろな具を強火でいためる料理です。
・中国では、「炒飯（チャオファン）」と呼びます。

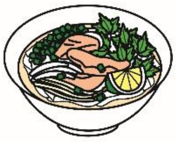


【インドネシア】
ナシゴレン



・ナシは「ご飯」、ゴレンは「炒める」を意味します。
・目玉焼きをのせて食べるのが定番です。

【ベトナム】
フォー



・お米で作られるつるつるとしためんです。
・スープがさっぱりしていて人気です。

☆チャレンジ☆世界の料理を調べて、まとめよう！

【国名：　　　　　　　　　　　　　　　】
☆料理名
　「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」
☆特徴