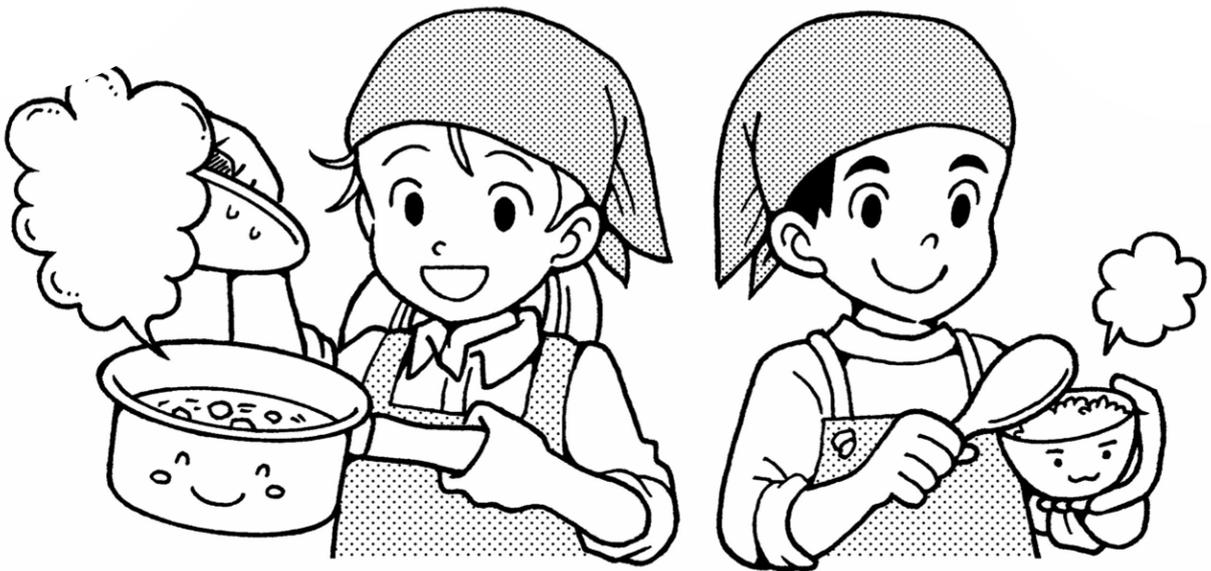


平成23年度

# 親子料理教室



**日時**

**平成23年7月29日（金）**

**主催**

**広島市立仁保小学校**

**共催**

**公益財団法人 学校給食研究改善協会**

# 親子料理教室開催要項

1. 趣旨 この教室を通して、親子のふれあい、料理を作ることの楽しさ、食への感謝を育むとともに、多くの人と協力することの大切さを知る。
2. テーマ 学校給食の献立を作ってみよう  
～野菜をたっぷり食べよう～
3. 日時 平成23年7月29日（金）10：00～13：00
4. 場所 仁保小学校 家庭科室
5. 対象 仁保小学校児童及び保護者
6. 日程
  - 10：00 身支度  
あいさつ 日程説明  
調理の説明と作り方について
  - 10：30 調理実習
  - 12：00 試食
  - 12：40 後片付け アンケート記入
  - 13：00 閉会

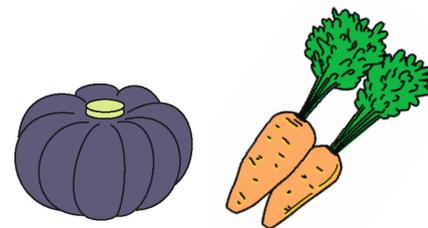
## 今日のメニュー

- 夏野菜カレーライス
- ひじきサラダ
- きゅうりのかわりづけ
- フルーツヨーグルトあえ

# 親子料理教室 の レシピ

今日は、5班あります。一班で5人分を作ります。

## 夏野菜カレーライス



材 料	(5人分)	(目安)
・ごはん	1000g	米 450g
・牛肩肉スライス	120	
・赤ワイン	15	大さじ1
・じゃがいも	180	中1個
・にんじん	120	中2/3
・たまねぎ	200	中1個
・かぼちゃ	120	1/5個
・トマト	60	1/2個
・なす	60	1/2個
・枝豆 むき身	60	
・油	4	小さじ1
・おろし生にんにく	2	
・カレー粉	少々	
・トマトケチャップ	30	大さじ2
・ウスターソース	18	大さじ2
・カレールウ	100	
・水	600	カップ3

### ポイント

野菜をしっかり炒め十分に煮込むこと。オクラやグリーンアスパラガス・ズッキーニなど何でも合う。煮込む時にあく取りをていねいに。

### 作 り 方

1. 牛肉は赤ワインで下味をつけておく。  
じゃがいも・たまねぎ・かぼちゃは角切り。にんじん・なすは小さめの角切り。  
トマトは湯むきにして、種を取って角切りにしておく。  
枝豆はさやごと塩ゆでにして、豆をだしておく。
2. 油におろし生にんにくを入れて、牛肉を炒めカレー粉を振り入れる。
3. たまねぎ・にんじん・じゃがいも・なすを入れて炒め、水を加えて煮る。
4. かぼちゃ・トマトを加え煮込み、調味料とカレールウを加え、更に煮込む。
5. 仕上げにガラムマサラとゆでた枝豆を加える。
6. 皿にごはんを盛り、カレーをかける。

## ひじきサラダ

材 料	(5人分)	(目安)
・スライスハム	60g	6枚
・チーズ	30	
・乾燥ひじき	8	大さじ1/2
・洗いしょうゆ	3	小さじ1/2
・きゅうり	120	中1本
・にんじん	30	中1/6本
・コーン缶	30	
・酢	15	大さじ1
・サラダ油	12	大さじ1
・しょうゆ	8	大さじ1/2
・さとう	3	小さじ1
・塩	少々	
・こしょう	少々	

### ポイント

ドレッシングは食べる直前に作ってあえること

### 作 り 方

1. ハムはせん切り・チーズは5ミリ角に切る。きゅうりはせん切りにする。乾燥ひじきはもどしてゆでて、洗いしょうゆをかける。にんじんもせん切りにしてゆでてさましておく。
2. 食べる直前にドレッシングを作り、かけてあえる。

## きゅうりのかわり漬け

材 料	(5人分)	(目安)
・きゅうり	250g	2本
・塩	3	小さじ1/2
・にんじん	25	中1/8
・かつお節	3	1パック
・しょうゆ	30	大さじ2
・しょうが	少々	1かけ
・白いりごま	10	大さじ1

### ポイント

冷蔵庫で冷やして食べるとあっさりしておいしい。

### 作 り 方

1. きゅうりは厚めの輪切りにし、下塩をする。にんじんはせん切りにしてゆでる。
2. しょうがはすりおろし、絞り汁としょうゆをあわせておく。
3. 材料を調味料であえ、かつお節と白いりごまであえる。

## フルーツヨーグルトあえ

材 料	(5人分)	(目安)
・パインアップル缶	150g	
・黄桃缶	150	
・みかん缶	150	
・バナナ	150	1本
・加糖ヨーグルト	150	

### ポイント

果物は何でもあう。  
キウイフルーツやいちごやりんごを入れると色がきれい。

### 作 り 方

1. 果物の缶詰のシロップをきる。
2. バナナは輪切りにして、シロップにつけてあく止めしてね汁気をきっておく。
3. 果物をヨーグルトであえる。



# 調理をはじめる前に

## ① 身 支度をととのえよう

エプロンをつければ服が汚れません。服のそでをまくり、長い髪はまとめます。



三角巾（バンダナ）も忘れずに頭にまきましょう。

## ② 手 洗いを忘れずに

調理の基本は手洗いからです。つめを短く切り、石けんをよく洗い清潔にします。



## 正しい手の洗い方

みんなは、食事の前にきちんと手を洗っているかな？ 指先だけなんて全然だめ！ 指の間や手首までよく洗いましょう。



指先が伸びていたら、指先を丸めて洗います。



## ほうちょうを安全に使おう！

- ・ほうちょうは、しっかりとえをにぎり、反対の手で、指先を丸めて食材をおさええます。
- ※ 人差し指をみねにあてる持ち方もあります。
- ・刃先を人に向けてたり、持ったまま歩かまわるのはやめましょう。
- ・不安定な場所におくのはやめましょう。

