

平成24年度 親子料理教室
場所：政友小学校
日時：平成24年10月25日（木）



おやこ つく
★親子で作ろう！やさいのおやつ

●大根もち（ピザ風味 1枚:123kcal・中華風 1枚:111kcal）

～今からが旬のおいしい大根を使ったおやつです！

外はカリッ，中はもちもちの食感がたまりません！～



・材料〈4人分〉

生地【大根：300g・小麦粉：75g・片栗粉：75g・塩：少々】

※ピザ風味【とろけるチーズ：20g・ハム：1.5枚】

※中華風 【干しいたけ：1.5枚・干しえび：大さじ1・ねぎ：2本】

タレ

- ・マヨしょう油【マヨネーズ：大さじ1・濃口しょう油：大さじ1・砂糖：小さじ1】
- ・ピザソース（市販のもの）

・作り方

- ①大根の皮をむき，すりおろしてボウルに入れる。軽く水気をきる。
- ②材料を切る。干しいたけは水で戻し，あらみじん切りにする。ねぎは5mm幅の小口切りにする。ハムはあらみじん切りにする。
- ③①と②，小麦粉，片栗粉，塩を加えて混ぜ合わせる。
- ④ホットプレートに油をひいて熱し，生地をスプーンで落とし入れて厚さ1cm程度の小判形に広げる。両面に焼き色が付くまでこんがり焼く。

ポイント！

- ★生地のかたさの目安は，お好み焼きの生地程度です。ゆるい場合は，小麦粉・片栗粉を等量ずつ加えて，調節してください。
- ★焼くときにホットプレートのフタをして焼くと火のとおりがよくなり，ふんわりと仕上がります。

主催：三好市学校食育推進委員会

●にんじんブランマンジェ（1ヶ：80kcal）

～にんじんのきれいな色が食欲をそそります！

なめらかな食感も楽しめる，栄養満点のおやつです！～



・材料〈ミニカップ3～4個分〉

にんじん：50g・牛乳：250ml・コーンスターチ（なければ片栗粉）：大さじ2と1/2

砂糖：大さじ2～3（お好みにあわせて調節してください）・バニラエッセンス：少々

デコレーション用（ホイップクリーム：適量・茹でたにんじん：適量）

・作り方

①にんじんの皮をむき，適当な大きさに切る。耐熱容器に入れてラップをし，レンジで約3分加熱する。（レンジのワット数によって違うので様子を見る。柔らかくなっていたら取り出す。）

②ミキサーに①のにんじんと牛乳150mlを入れて，なめらかになるまで回す。

③乾いた耐熱ボウルにコーンスターチと砂糖を入れて，泡立て器でよく混ぜ合わせる。

④③に牛乳100mlを入れて，ダマができないようによく混ぜ合わせる。

⑤④に②をザルでこしながら入れて，よく混ぜ合わせる。ボウルにラップをし，レンジで1分30秒加熱し，取り出してよく混ぜる。

⑥30秒レンジで加熱しよく混ぜる。（これを2回行う。ゆるいクリーム状になっていれば容器に入れて固める。加熱が足りない場合は，10秒ごと加熱し，様子を見る。）

⑦容器に入れて冷やし固めたブランマンジェの上に，ホイップクリームと茹でたにんじんを型抜きしたものでデコレーションする。

ポイント！

★もしミキサーがない場合は，おろし金ですりおろし，レンジで1分加熱し，牛乳と混ぜ合わせてください。後の作業は同じです。

★メープルシロップやコンデンスミルク，りんごジャムなどをかけていただいても，おいしくいただけます。

野菜1日350g以上摂取で

元気な毎日を過ごそう！



その他のやさいおやつレシピ



★トマトのシャーベット (6人分) →1人分: 83kcal

フルーツトマト…400g 粉砂糖…100g レモン汁…1個分

【作り方】

①フルーツトマトは、とがったほうに十文字に切り目を入れ、湯にさっとくぐらせ皮を湯むきし、ヘタをとって、横半分に切り、種を除く。

氷水で仕上げ洗いをする。

※氷水で洗うことで、トマトの温度が下がり、シャーベットが固まりやすくなります！

②①と粉砂糖、レモン汁とともにフードプロセッサー（ミキサー）に入れ、攪拌する。

③あらかじめ冷凍庫で冷やしておいた金属のバット（トレイ等）に入れ、冷凍庫で凍らせる。

※バットを冷凍庫で冷やしておく、シャーベットが固まりやすくなります！

④30分に一度くらいフォークかスプーンでかき混ぜる。

⑤固まったら、フォークかスプーンで細かくして器に盛りつける。

※粉砂糖は、普通の砂糖に比べて口の中で溶ける温度が低いため、甘みを感じやすいのでシャーベットやアイスクリームなど冷たいお菓子に使うと最適です！

★じゃがいもスティック (約30本分) →1本: 12kcal

じゃがいも…中2個（皮をむいて正味約250g） 片栗粉…大さじ2

塩…小さじ1/3 油…大さじ3



【作り方】

①じゃがいもは皮をむいて厚さ1cm程度の輪切りする。耐熱皿にのせて電子レンジで4~5分、やわらかくなるまで加熱する。

②①のじゃがいもを大きめのボウルに入れて、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。

③②の粗熱がとれたら片栗粉と塩を加えて混ぜ、ひとまとめになるように練る。

④③を厚さ1cm程度にのばし、包丁で幅1cmの棒状に切る。

⑤耐熱皿にオープン用シートを敷いて、④を間隔をあけて並べ、電子レンジで5分ほど加熱する。箸で裏返し、さらに5分加熱する。

⑥フライパンに油を熱し、⑤を全体がきつね色になるまで揚げ焼きにする。

※いろいろアレンジ

③の生地作りのときに、混ぜ込みます！それぞれ生地の1/3に対して、粉チーズ大さじ1、青のり大さじ1/2を入れると風味もかわっておいしいです！

★小松菜の蒸しケーキ（カップケーキ型6～8ヶ分）→1ヶ：167kcal

小松菜…100g 卵…2ヶ 油…大さじ3 牛乳…50cc
砂糖…大さじ2 レモン汁…少々 ホットケーキミックス…200g



- ①ミキサーにホットケーキミックス以外の材料を全て入れて、なめらかになるまでまわす。
 - ②①をボウルにあげ、ホットケーキミックスを入れてさっくり混ぜる。
 - ③②をカップに流し入れる。カップケーキ型の7分目くらいまで生地を入れる。
 - ④蒸気のがった蒸し器に③を入れ、強火で20分ほど蒸す。
- ※お好みでレーズンや甘納豆を入れてもおいしいです！
※ほうれん草で作ると、色合いがきれいな緑にならないので、小松菜や大根葉、かぶ菜などで作るのがおすすめです！

◎子どもたちといっしょに調理をするときのポイント！

- ・衛生面に十分配慮しましょう。特にお肉やお魚、卵といったものを扱うときには、しっかりと手洗い・消毒をするようにしましょう。
- ・器具の取り扱いに気をつけましょう。料理には包丁やガスコンロなどを使います。調理機器は間違った使い方をすると怪我につながります。正しい使い方と安全に調理できる環境を整えましょう。
- ・調理に使う食材の名前を確認しながら楽しく調理をしましょう。自分たちが今からどの食材を使って何を作るのかを知ることで、子どもたちの将来にむけての生活能力を高めることができます。