

平成24年度 親子料理教室
場所：井内小学校
日時：平成24年12月2日（日）



★親子で作ろう!!「今日も元気にがんばれる朝ご飯」

●冬野菜のポトフ（1人分：96kcal）

～今からが旬のおいしい大根と白菜を使った栄養満点のあったかスープです！
野菜のうまみたっぷりで、体の中から温まる一品です！～

・材料〈4人分〉

大根：120g 白菜：100g ジャガイモ：中1と1/2個 にんじん：1/2本
たまねぎ：1/2個 ウィンナーソーセージ：4本 コンソメスープの素：1個
淡口しょう油：小さじ1 水：600ml 塩こしょう：少々



・作り方

- ①白菜以外の野菜は皮をむき、1.5cmサイズの角切りにする。大根は下ゆでする。
- ②白菜は、1cm幅の短冊切りにする。ウィンナーは3等分に切る。
- ③鍋に水とジャガイモ・にんじんを加えて煮込む。にんじんなどが柔らかくなったらたまねぎと下ゆでした大根、ウィンナーを加えて煮込み、火が通ってきたら白菜を加える。
- ④全ての材料に火が通ったら、調味料で味を調える。

ポイント！

★お家にある旬の食材を何でも使ってアレンジできます。大根をかぶに、白菜をキャベツにすると甘みのあるおいしいスープに仕上がります。
また、季節によっては湯むきしたトマトやズッキーニなどに具材を変えると夏野菜のポトフに、ブロッコリーや春キャベツを使うと春野菜のポトフに、きのこを加えて秋野菜のポトフにと季節によってアレンジも楽しんでください。

★前日に作ったポトフをリメイクして朝ごはんに活用！

例えば・・・カレールウを加えて野菜たっぷりカレーに！
クリームシチュールウを加えてもおいしい！
冷凍ごはんを解凍して加えて、リゾットに！
マカロニを加えて、スープパスタに！
ちょっとおみそを加えて、具だくさんみそ汁に！



いろいろ
アレンジ
楽しんで！

主催：三好市学校食育推進委員会

●白菜とりんごのサラダ（1人分：51kcal）

～旬の白菜！実は生でサラダにしてもおいしくいただけます！

甘くておいしいりんごとも相性はばっちりですよ！～

・材料〈4人分〉

白菜：160g りんご：1/2ヶ マヨネーズ：大さじ2 ポン酢：大さじ1
塩こしょう：少々

・作り方

- ①白菜はきれいに洗い、繊維にそってせん切りにする。切れたら冷水にさらしておく。
- ②りんごはきれいに洗い、芯を除く。8等分に切り、薄切りにする。切れたら塩水につけておく。
- ③①・②の水気をしっかりきり、調味料で味を調える。



ポイント！

★白菜は冷水に漬けることでぱりっとした食感になります。キャベツやレタスなどの生の葉物野菜をサラダにするときも同じようにすると、よい食感がえられます。

★りんごは塩水につけておかないと茶色く変色するので気をつけましょう！

★ドレッシングをアレンジして！

・すりごまを加えると、風味がよくなりおいしくなります。

・マヨネーズだけだと油っぽいという方には同量の無糖ヨーグルトを加えることでさっぱりいただけます。これはポテトサラダなどにも応用できます。

・市販のフレンチドレッシングやイタリアンドレッシングなどで和えてもおいしくいただけます。

●えのきの佃煮（169kcal）

・材料

えのきだけ：大1袋 濃口醤油：大さじ2～3 みりん：大さじ2～3

・作り方

- ①えのきを洗い、3等分する。
- ②鍋に調味料、カットしたえのきを加え、5分程度火にかけて煮詰める。

えのきの佃煮☆活用方法

レベル1 のせるだけ！

その① 大根おろし

その② ほうれんそうのおひたし

その③ 冷や奴

えのきの佃煮☆活用方法

レベル2 少しひと手間！

その④ 卵やき

その⑤ えのきのスープ

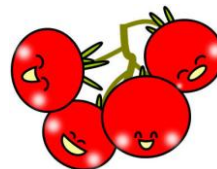
めざましスイッチ朝ごはん



その他の朝ごはんレシピ

★レンチントマトのコンソメスープ（1人分：32kcal）

トマト：1/4個 玉ねぎ：10g ホールコーン缶：大さじ1
コンソメ（顆粒）：小さじ1 A【水：3/4カップ ケチャップ：小さじ1】
塩こしょう：少々



【作り方】

- ① トマトはくし切りにし、玉ねぎはうす切りにする。
- ② 耐熱カップにコンソメ、A、①、コーンを入れてラップをかけ、電子レンジ（600w）で2分加熱する。

※レンジによって加熱時間が多少違います。様子を見ながら加熱してください。

※入れる具材はいろいろアレンジできます！キャベツやもやし、ハムやベーコンなどいろいろな具材を加えると栄養満点の一品に！（加熱時間は調整してください）

★レンジで簡単！茶碗むし（2個分→1個：79kcal）

卵（Lサイズ）：1個 かに風味かまぼこ：4本 えのきだけ：1/2袋（約50g）
市販のめんつゆ（2倍希釈）：大さじ1 ねぎ（小口切り）：適量



【作り方】

- ① かに風味かまぼこは長さを2つ～3つに切る。えのきだけは根元を切り、半分に切る。ボールに卵を割りほぐし、めんつゆと水1カップを加えて混ぜる。
- ② 耐熱の器にかにかまぼこ、えのきだけを等分に入れ、卵液を1/2量ずつ注ぐ。ふんわりラップをかけ、レンジで3分10秒加熱し、ねぎをのせる。

※レンジによって加熱時間が多少違います。様子を見ながら加熱してください。

※ㄗㄗもおいしいですが、前の晩に作って冷やしておくのもおすすめです！

★簡単！注ぐだけスープ（器に入れてお湯を注ぐだけ）

- ・なめたけのみそ汁（別紙の作りおきのなめたけで作れます！）
なめたけ：大さじ1・焼麩：2～3ヶ・ねぎ（小口切り）：1/2本
みそ：大さじ1/2・熱湯：1カップ

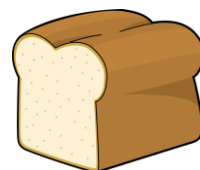


- ・もずくのサーランタン

- もずく（味付き）：1/2パック（約50g）・ねぎ（小口切り）：1/2本
鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1/2・淡口醤油：小さじ1/4
塩こしょう：少々・熱湯：1カップ・ラー油（ごま油）：少々

★ポタージュパングラタン（1人分：364kcal）

カップスープの素（ポタージュスープ類）：1袋 食パン：1枚
ホールコーン缶：大さじ1 牛乳：80cc とろけるチーズ：1枚
パセリ：適量（お好みで）



【作り方】

- ①カップスープの素に牛乳を混ぜて、レンジで約1分温めて溶かす。
- ② 耐熱の器に一口大に切った食パンとコーンを入れ、①をかけてチーズをのせて、オーブントースターで焦げめがつくまで焼く。お好みでパセリをふりかける。

◎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。正しい使い方ですべて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。
- ・調理、食事の際の言葉を大切にしましょう。「蒸らす」や「沸き上がる」などの調理中の言葉や「しゃきしゃき」、「ほくほく」などの食感を表す言葉に、子どもたちは触れる機会が少なくなっています。調理や食感を表す豊かな言葉を大切に子どもたちに伝えていきましょう。

