

平成24年度 親子料理教室

場所：吾橋小学校

日時：平成25年 2月 14日（木）



★親子で作ろう!!「栄養満点!あさごはん」

●もちピザ（1人分：282kcal）

～お正月に余ったおもちを活用したレシピです！

いろいろな野菜やハムなどをトッピングしてみましょう！～

・材料〈5人分〉

薄切りもち（3～5ミリ厚さの鍋用のもの）：180g

A【玉ねぎ：1/2ケ・ミニトマト：8ケ・コーン：大さじ4・ピーマン：1ケ
ベーコン（ハーフサイズ）：1パック・ツナ：小1缶】

ケチャップ：100g・とろけるチーズ：1/2カップ・塩こしょう

・作り方

- ① 玉ねぎ、ミニトマト、ピーマンはうす切りにする。
- ② ベーコンは5ミリ幅の短冊切りにする。コーンとツナは缶を開け、水気をとっておく。
- ③ 200～230℃に温めたホットプレートに薄切りもち、A、ケチャップ、とろけるチーズをのせて塩コショウをふり、ふたをしてとろりとしたらできあがり。



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。

ピーマンのかわりにゆでたブロッコリーやほうれん草をトッピングしてもOK！

ブロッコリーやほうれん草は、電子レンジを使って加熱すると蒸し野菜になるので、時間のないときに便利です！ピザにのせる以外にも、あさごはんのおかずの付け合わせとして最適です！

★本日は鍋用のもちを使用しましたが、ご家庭にあるもちを使用する場合は5ミリ程度の薄めに切り、具材をのせる前にホットプレートに並べて100ミリの水を加えて少し蒸し焼きにし、そこに具材やチーズなどをトッピングしておくとうるまじくなります。

また、トースターでする場合は、先にもちを電子レンジで少し柔らかくなるまで加熱しておく、簡単に作ることができますよ！もちでなく、食パンやフランスパンの上に乗せて、ピザトーストにしてもあさごはんにぴったりです。

主催：三好市学校食育推進委員会

●昆布とちりめんじゃこの時短すまし汁（1人分：30kcal）

～朝の忙しい時間にプラス一品の時短スープ！

具材をお椀にセットしてお湯を注ぐだけ！とっても簡単です～

・材料〈1人分〉

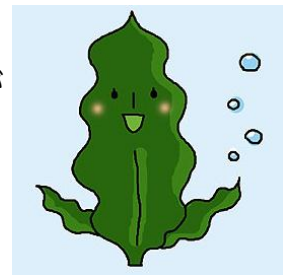
とろろ昆布：3g（軽くひとつまみ）・塩こんぶ（細切りのもの）：5g（軽くひとつまみ）
ちりめんじゃこ：適量・かいわれ大根：適量・薄口しょうゆ：適量・湯：150ml

・作り方

- ① かいわれ大根はきれいに洗って、細かくちぎっておく。
- ② 全ての具材を汁わんにセットし、お湯を注ぐ。好みに合わせて、しょうゆを調節する。

ポイント！

★昆布やじゃこからおだしがでるので、簡単にすまし汁が作れます。
今回はかいわれ大根にしましたが、三つ葉や刻みねぎにしても風味が変わっておいしくいただけます。
また、ごまなどを入れるのもおすすめ！
いろいろアレンジしてみてください。



●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

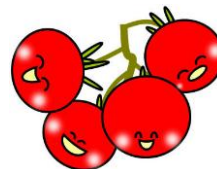
めざましスイッチ朝ごはん



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

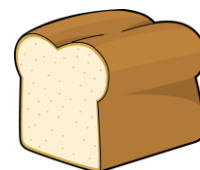


- ・もずくのサーランタン

- 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によって、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。

