

食育クッキング

令和元年度



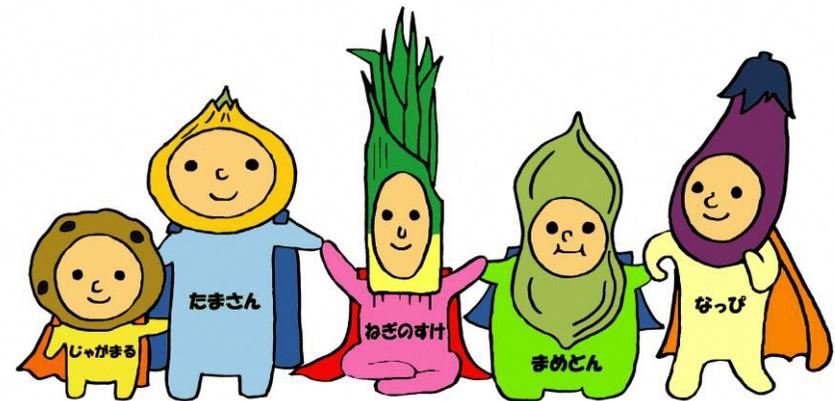
主催 四條畷市立保健センター
協力 交野・畷・大東地域活動栄養士会
(メープル)

名前

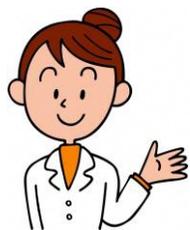
こん だて
献 立

～ ペったん おもちつき ～

- ☆ お も ち
- ☆ す ま し そうに 雑煮
- ☆ ぎゅうにゅう 牛乳 よ う か ん



食育推進キャラクター なわてレンジャー



お料理をする前の準備

1. 爪は、短く切りましょう。
2. 長袖は、うでまくりしましょう。
3. 長いかみは、まとめましょう。
4. エプロンをつけましょう。
5. 石鹸で手をきれいに洗いましょう。
6. ガスコンロに火をつける時はきちんと火がついているかどうか確かめましょう。使い終わったら、忘れずに火を消しましょう。



おもち ~すりばちでおもちつき~

材料（2人分）

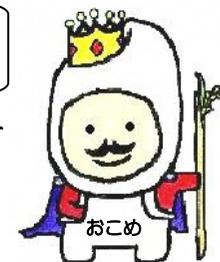
もち米 1と1/2合
水 270ml（もち米と同量）

{ きなこ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
塩 少々

つぶあん 20g

{ 焼きのり 2/3枚
しょうゆ 少々

おもちを作ってみよう！



作り方

- ① もち米を洗い、ざるにあげて30分程度水を切る。
- ② 炊飯器に入れ、分量の水を加えて普通に炊く。
- ③ すりばちにお湯を入れて温めておく。
- ④ すりばちのお湯を捨て、たきあがったもち米を入れてすりこぎを水でぬらしながら、ついていく。(10分程度)
- ⑤ 手に水をつけ、つきあがったもちをまとめる。
- ⑥ お好みに、きなこやつぶあん、のりなどをつける。



すまし雑煮^{そうに}

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	40g
かまぼこ	7mm厚さ2枚
生しいたけ(大)	1枚
小松菜	60g
ゆずの皮	少々
出汁	300ml
塩	小さじ1/5
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
もち	2個

<出汁>

昆布	4g
削りかつお	8g
水	400ml

作り方

- ① なべに水と昆布を入れて、30分おく。
- ② 中火にかけ、沸騰前に昆布を引き上げる。(昆布全体に気泡が出る状態) 沸騰したら削りかつおを入れて火を消す。削りかつおが沈んだら、キッチンペーパーでこす。
- ③ 小松菜は熱湯でゆでて水にとり、3cmの長さに切る。しいたけはいしづきをとり4つに切る。鶏肉はひとくち大に切る。
- ④ なべに出汁を入れて火にかけ、鶏肉、しいたけを入れあくを取り、塩、うすくちしょうゆで味をつける。
- ⑤ おわんに小松菜、かまぼこ、もちを入れ、④をそそぎ、お好みでゆずを入れる。



ぎゅうにゅう 牛乳ようかん

材料 (10人分)

牛乳	400ml
つぶあん	200g
粉寒天	3g

作り方

- ① なべに牛乳を入れ粉寒天をふり入れる。中火にかけて、かき混ぜながら沸騰したら弱火で2分加熱する。
- ② つぶあんを入れ、30秒~1分ほど加熱する。
- ③ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 切り分けて、器に盛りつける。