

食育クッキング

平成30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)

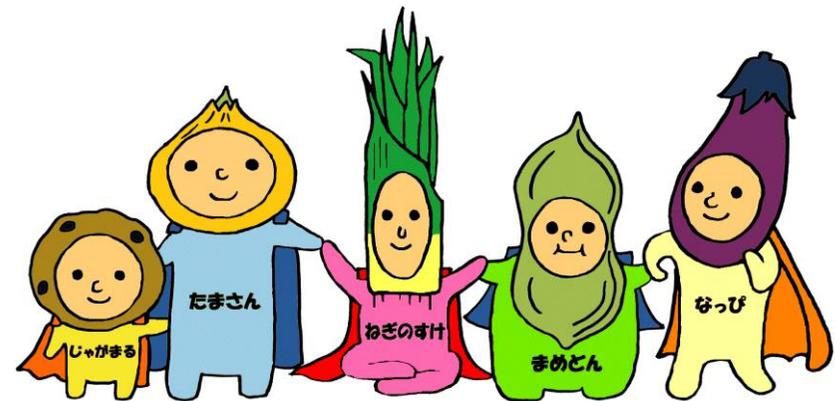
名前

献立

子どもと一緒に作ってみよう！

～ おせち料理 ～

- ☆ 八 幡 巻 き
- ☆ 炒 め な ま す り
- ☆ 田 作 り
- ☆ き ん と ん
- ☆ 型 抜 き ご は ん り
- ☆ 飾 り 切 り



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。



八幡巻き

材料（2人分）

豚肉	80 g	
ごぼう	20 g	
人参	20 g	
いんげん	20 g	
A	しょうゆ	小さじ1強
	みりん	小さじ1強
	酒	小さじ1強
	水	小さじ2
	油	小さじ1/4

作り方

- ① 野菜は水できれいに洗い、ごぼうは皮をこそげ、5mm角の細切りにする。人参は皮をむき、5mm角の細切りにする。いんげんはスジを取り、野菜は約10cmの長さに揃え、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 豚肉を広げ、野菜を並べ、巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にし、焼く。
- ④ 表面全体に焼き色が付いたら、Aを入れ、少しとろみがつくまで煮詰めて、からめながら焼く。

炒めなます

材料（2人分）

大根	70 g	
人参	20 g	
れんこん	20 g	
干しいたけ	2 g	
油揚げ	10 g	
サラダ油	小さじ1/2	
A	酢	大さじ1弱
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1/5
柚の皮	少々	

作り方

- ① 野菜は水できれいに洗い、大根と人参は皮をむいて3 cmの短冊切りにする。
- ② 椎茸は戻して干切りにする。
- ③ れんこんは皮をむいて薄いいちょう切りにして酢水にさらしておく。
- ④ 油揚げは縦半分に切って干切りにする。
- ⑤ フライパンに油を入れて温め、人参、れんこん、椎茸、大根、油揚げの順で炒め、Aをさっとからめて火を消す。
- ⑥ 冷めてから、柚の皮の干切りを飾る。

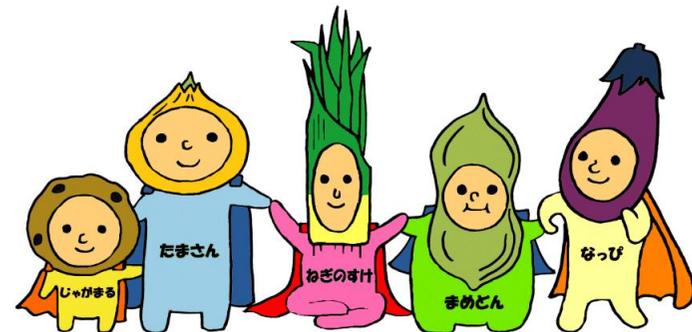
田作り

材料（1回分）

田作り	50 g	
A	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1

作り方

- ① 広い耐熱皿にキッチンペーパーをしき、田作りを広げ、電子レンジ（600W）で1分加熱し、取り出して混ぜ、さらに1分加熱する。手でポキッと折れるようになるまで、様子を見ながら少しずつ加熱時間を足す。
- ② 雪平鍋にAを入れ中火にかけ、小さなあわが全体にフツフツしてとろみがついたら、①を加えからめる。
- ③ くっつかないようにクッキングシートに広げて冷ます。



きんとん

材料（1回分）

さつまいも	500 g
砂糖	60 g
塩	ひとつまみ
みりん	大さじ3強
クチナシの実	2～3個

作り方

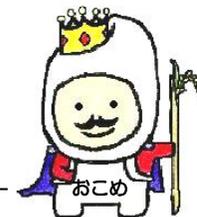
- ① さつまいもは皮をむき、2 cmくらいの輪切りにし、水でさっと洗っておく。
- ② ①を鍋に入れ、ひたひたの水と、お茶パックに入れてつぶしたクチナシの実を入れ火にかける。
- ③ 柔らかくなったら余分な水分を切り、熱いうちに鍋の中でつぶす。
- ④ 砂糖、みりん、塩を入れ、再び火にかけ、練りながら水分をとばす。
- ⑤ ラップに1人分ずつ分け、茶巾にして盛り付ける。



型抜きごはん

材料

ごはん	1 膳分
型（ペットボトルの底などを利用して可）	



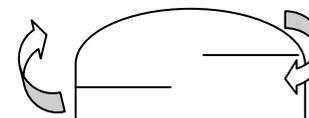
作り方

- ① 型を水でぬらし、ごはんを入れ、少し押す。
- ② 型からはずし、盛り付け、ゆかりやごまなどで飾り付ける。

飾り切り（松葉かまぼこ）

材料

かまぼこ	1 cm幅に切ったもの
------	-------------



作り方

- ① かまぼこの左下 1 cm高さのところ、右上 1 cm高さのところそれぞれに 2 cmほどの切り込みを入れ、ねじる。