

# 食育クッキング

平成29年度



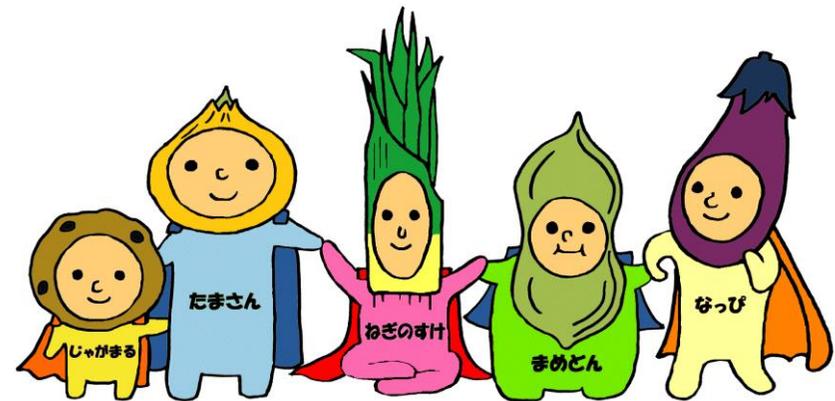
主催 四條畷市立保健センター  
協力 交野・畷・大東地域活動栄養士会  
(メープル)

名前

## 献立

～みんなで一緒に飾りいなり♪～

- ☆ 飾りいなり
- ☆ なわてレンジャー豚汁
- ☆ 豆腐入りみたらし団子



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。



材料（16個分） 1人分2個

米	2合
こんぶ	
酒	12ml（大さじ1弱）
合わせ酢	酢 40ml
	砂糖 24g（大さじ3弱）
	塩 2.4g（小さじ1/2弱）
ちりめんじゃこ	16g
いりごま（白）	14.4g（大さじ2弱）
すし揚げ	8枚
A	だし汁 200ml
	砂糖 7.2g（大さじ1弱）
	みりん 28.8g（大さじ2弱）
	しょうゆ 19.2g（大さじ1強）
飾り	えだまめ、にんじん、コーン



## 作り方

- ① 米はすし飯の水加減にし、酒とこんぶを入れて炊く。
- ② 合わせ酢の材料をよく混ぜ、レンジ（600W）で約30秒加熱し、砂糖がとけるまで混ぜる。
- ③ ちりめんじゃこに熱湯をかける。
- ④ 油揚げは半分に切って袋状に開き、熱湯をかけ油抜きする。
- ⑤ 鍋にAを合わせ、油揚げを入れて火にかけ、落としぶたをして弱火で煮汁がほとんどなくなるまで20分ほど煮る。
- ⑥ 炊き立てのご飯に合わせ酢をまわしかけ、しゃもじで切るように混ぜる。  
さらに、ちりめんじゃことごまを混ぜる。
- ⑦ ⑥を等分に分け軽くにぎり、油揚げに詰める。器に盛り、えだまめ、にんじん、コーンなどで飾る。

## なわてレンジャー豚汁

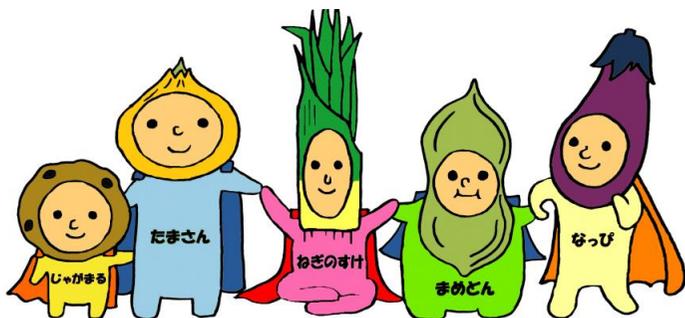
材料（2人分）

豚肉薄切り（こま切れでも可）	40g
たまねぎ	60g
じゃがいも	40g
にんじん	20g
ごぼう	20g
青ねぎ	4g
だし汁	300ml
みそ	13g



### 作り方

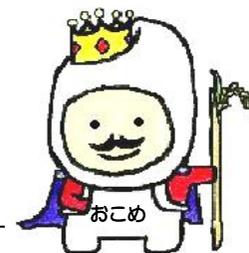
- ① たまねぎは薄切り、じゃがいも、にんじんは半月切り、ごぼうは縦半分にして斜めうす切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ② 豚肉は2cm幅に切る。
- ③ 鍋にたまねぎ、じゃがいも、にんじん、ごぼう、だし汁を入れて火にかける。
- ④ 煮立ったら豚肉を入れ、アクをすくう。
- ⑤ 具材に火が通ったらみそを溶き入れ、器に盛り、青ねぎをのせる。



## 豆腐入りみたらし団子

材料（10個分）1人分5個

白玉粉（もち粉）	60g	
豆腐（絹）	60g	
たれ	しょうゆ	12ml
	砂糖	25g
	片栗粉	2.5g
	水	25ml
きな粉、砂糖（お好みで）		



おこめキング

### 作り方

- ① ボウルに白玉粉と豆腐（絹）を入れ、なめらかになるまで混ぜる。（固い時は水を加えて調整する）
- ② ①を一口大に丸めて沸とうした湯に入れ、2～3分し浮いてきたら氷水に取り水を切る。
- ③ たれの材料を耐熱の容器に入れよくかき混ぜ、ラップをせずにレンジ（600W）で30秒ほど加熱し、一度取り出しスプーンなどでかき混ぜ、再度30秒ほどとろみがつくまで加熱する。（様子を見ながら少しずつ加熱時間を足す）  
※レンジの機種やワット数によって加熱時間が異なる場合があるため調整してください
- ④ ②を器に入れ③をかける。  
★お好みできな粉などをかけても♪

