

夏休みクッキング教室

～みんなで楽しくクッキング～



ご家庭で、
お子さんと
作ってみて下
さいね☆

平成28年8月



主食

オープンいなり



材料（6人分）

すしあげ…12枚

Aだし汁…450ml

A薄口しょうゆ…大さじ2

Aみりん…大さじ1

A砂糖…大さじ2

ごはん…2合

B酢…大さじ3

B砂糖…大さじ1.5

B塩…小さじ1/2

白ごま…9g

きゅうり…25g

桜でんぶ…6g

シーチキン缶…1缶

C濃口しょうゆ…大さじ1/2

Cみりん…大さじ1

C砂糖…大さじ1/2

ミニトマト…45g

卵…1個

塩…少々

サラダ油…小さじ1

☆作り方☆

- ① すしあげは熱湯をかけて油抜きし、半分に切って袋をひらく。鍋に油揚げとAを入れて強火にかけ、煮たったら中火で15分ほど煮て煮含める。
- ② きゅうりは薄い長方形に切る。ミニトマトは輪切りにする。たまごと塩を混ぜ、サラダ油を引いて中火で熱したフライパンで炒めて炒り卵にする。ツナ缶は汁を切って、鍋に入れ、Cを加えて炒りつけ、ツナそぼろを作る。
- ③ Bを混ぜて合わせ酢を作る。ボウルにごはん、合わせ酢、白ごまを入れて混ぜる。
- ④ ①の汁気を切って、③のすし飯を詰める。
- ⑤ きゅうり、ツナそぼろ、桜でんぶ、ミニトマト、炒り卵をそれぞれのせる。

主菜

揚げない酢鶏



材料（6人分）	ピーマン・・・90g	A砂糖・・・大さじ1
鶏もも肉・・・420g	しいたけ・・・45g	A酢・・・大さじ1
しょうが汁・・・大さじ1	A水・・・150ml	Aこしょう・・・少々
片栗粉・・・大さじ1.5	Aトマトケチャップ・・・大さじ3	A片栗粉・・・大さじ1.5
玉ねぎ・・・75g	A濃口しょうゆ	サラダ油・・・大さじ2
にんじん・・・60g	・・・大さじ1.5	

☆作り方☆

- ① 鶏もも肉は一口サイズに切り、しょうが汁を揉み込む。玉ねぎは一口サイズに切る。にんじんは皮をむいて一口サイズの乱切りにし、下茹でする。ピーマンはヘタを落として種を取り除き、一口サイズに切る。しいたけは軸を切り落とし、一口サイズに切る。
- ② Aを混ぜる。
- ③ ①の鶏肉の汁気を切り、片栗粉をまぶす。フライパンに皮を下にして並べ、サラダ油を加えて火をつけ、中火で鶏もも肉をこんがり焼く。
- ④ 鶏もも肉を一旦取り出し、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、にんじん、ピーマン、しいたけを加えてさっと炒める。
- ⑤ ②をよく混ぜてから加え、とろみがつくまで煮たら鶏もも肉を戻し入れてひと煮立ちさせる。

副菜

ヨーグルトサラダ

材料（6人分）

かぼちゃ・・・255g

ブロッコリー・・・100g

玉ねぎ・・・45g

Aヨーグルト・・・大さじ3

Aマヨネーズ・・・大さじ1.5

Aレーズン・・・22.5g

A薄口しょうゆ・・・大さじ1

Aこしょう・・・少量



☆作り方☆

- ① かぼちゃは一口サイズに切る。（5～7mmくらいの薄さ）ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
- ② ①の野菜をそれぞれ耐熱容器に入れて、ふんわりラップをする。電子レンジ600wでかぼちゃは5分、ブロッコリー、玉ねぎは2分加熱する。
- ③ Aを混ぜて、②にかける。

デザート

カラフル白玉のぜんざい

材料（6人分）
白玉粉・・・90g
いちごジャム・・・45g
絹ごし豆腐・・・45g
粒あん・・・60g
牛乳・・・150ml
バナナ・・・60g

ミントの葉・・・適宜
バニラアイス・・・適宜
みかん缶・・・適宜



☆作り方☆

- ① ボウルに白玉粉、絹ごし豆腐を入れてこねる。ある程度混ぜたら、いちごジャムを入れてこね、18等分して丸める。
- ② 鍋にお湯を沸かして、①をゆで、浮いてきたらさらに1分ゆでて冷水にとり、水気を切る。
- ③ バナナを輪切りする。
- ④ 器に白玉、バナナを盛り、牛乳をかけ、粒あん、ミントの葉、バニラアイス、みかんを添える。

汁物

とん汁

材料（6人分）

玉ねぎ・・・90g

にんじん・・・80g

じゃがいも・・・80g

ごぼう・・・30g

青ネギ・・・60g

豚ロース薄切り肉・・・40g

だし汁・・・720ml

みそ・・・大さじ1+2/3



☆作り方☆

- ① 玉ねぎは皮をむいて薄切りにし、にんじん、じゃがいもは皮をむいてうすいいちょう切りにする。ごぼうは斜め薄切りにして酢水にさらす。青ねぎは小口切りにする。豚ロース薄切り肉は一口サイズに切る。
- ② 鍋にだし汁、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ごぼうを入れて強火にかけ、煮立ったら中火で5分煮る。アクがでたらすくう。
- ③ 豚ロース薄切り肉を加えてさらに5分煮たら、青ねぎを加える。みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

こんぶかつおだし

※今回1170mlのだし汁が必要

✿ 分量

- ✿ 水：1500ml
- ✿ 昆布：20g
- ✿ かつおぶし：30g

✿ 作り方

1. 鍋に水と昆布を入れてしばらくおき、中火にかける。
2. 沸騰する直前に昆布を取り出す。
3. 沸騰させる。
4. 鰹節を加えて、弱火で2~3分加熱する。
5. 火を消し、かつおぶしが沈んだら、キッチンペーパーをかけたザルで漉す。