

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27年8月

主食

おにぎらず

1人分の栄養量
エネルギー 378kcal
食塩相当量 1.0g

材料4人分

焼きのり	4枚	<u>Aハムレタス</u>	<u>Bツナいんげん</u>		
ごはん	800g (茶碗4杯)	ハム	2枚	さやいんげん	10g
コーン缶	20g	スライスチーズ	1枚	ツナ缶	80g
塩	少量	レタス	20g	マヨネーズ	小さじ1
				こしょう	少量



☆作り方☆

- ① レタスは挟みやすい大きさにちぎる。
- ② 塩ゆでし、5mm幅に切ったさやいんげん、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ③ ごはんにコーンと塩を混ぜる。
- ④ ラップをしき、焼きのり→茶碗半分のごはん→具材 (AまたはB) →茶碗半分のごはんの順にのせる。このとき、ごはんはのりの真ん中に広げる。
- ⑤ 四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。



主菜

鶏肉のトマトクリーム煮

材料（4人分）	分量	下準備
鶏もも肉	280g	皮をむいて一口サイズに
塩	小さじ1/6	切り、塩で下味をつける
玉ねぎ	80g	くし切り
ズッキーニ	40g	乱切り
じゃがいも	60g	皮をむいて乱切り
パセリ	1g	みじん切り
サラダ油	小さじ1	
薄力粉	大さじ1	
牛乳	150ml	
トマト水煮缶	100g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少量	



☆作り方☆

- ① フライパンにサラダ油を熱し中火にかけ、鶏もも肉の表面を焼く。玉ねぎ、ズッキーニ、じゃがいもを加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ② 薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めたら、牛乳、トマト水煮、塩を加えてとろみがつくまで煮る。
- ③ 器にもり、パセリを散らす。



1人分の栄養量

エネルギー 160kcal

食塩相当量 1.3g

副菜

ごぼうのごま風味サラダ



材料（4人分）	分量	下準備
ごぼう	80g	ささがきにして酢水にさらし、茹でる
きゅうり	60g	せん切り
もやし	80g	熱湯でさっとゆがく
ミニトマト	4個	4等分に切る
白すりごま	大さじ1/2	ボウルに調味料を入れて混ぜる
マヨネーズ	大さじ1・2/3	
しょうゆ	小さじ2	
かつお節	1g	
こしょう	少量	



☆作り方☆

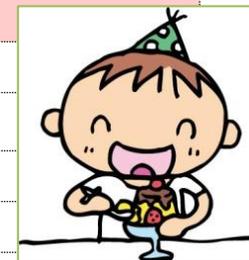
- ① 調味料と、ごぼう、きゅうり、大根、ミニトマトを加えて和える。

1人分の栄養量
エネルギー 66kcal
食塩相当量 0.5g

デザート

☆カラフル☆フルーツポンチ

材料 (4人分)	分量	下準備
粉寒天	4g	
砂糖	大さじ2	
牛乳又はグレープジュース	200ml	
水	300ml	
フルーツミックス缶	適量	みかん、パイナップル、桃、チェリーなど
(シロップ)		
サイダー	適量	
炭酸水	適量	混ぜ合わせ好みの甘さに調整する
フルーツ缶のシロップ	適量	



☆作り方☆

- ①水に寒天と砂糖を入れ混ぜる。火にかき、沸騰して2～3分たったなら牛乳又はグレープジュースを加えて混ぜ合わせ、火を消し、荒熱がとれたらトレーに流し、冷やし固める。
- ③②が固まったら1.5cm角に切り、器に盛り、フルーツをのせる。
- ④シロップをかけて完成。



オリジナルスープを作ろう

材料 (各4人分)

牛乳味の基本スープ

牛乳 300ml

水 200ml

コンソメ 1個

ベーコン 10g

豆腐 1/4丁



☆作り方☆

- ① スープを作る。
- ② ①に食材 (ベーコン・豆腐+野菜 200g) を1つ選び、好きな大きさに切り、スープに入れる。

野菜の種類

にんじん 玉ねぎ じゃがいも
キャベツ レタス 小松菜
3種類の野菜を選ぼう