

一般財団法人 日本食生活協会

令和元年度

おやこの食育教室



サバのドライカレー

豚スライスのロールキャベツ

レタスとベーコンのスープ

フルーツパンケーキ

日時 令和元年 12月 7日（土曜） 10：00～12：00

場所 中の島まちづくりセンター

主催 札幌市食生活改善推進員協議会

お料理の準備をしよう!

1 身じたくをしよう



2 道具や材料をそろえよう



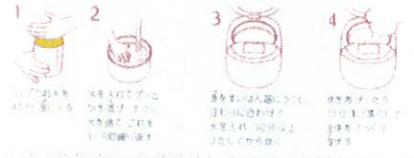
3 注意して包丁を使おう



材料のほかり方



ごはんの炊き方



食器のもち方



サバのドライカレー

材料 (4人分)

- ごはん・・・・・・・・・・600g
- サバ水煮缶・・・・・・・・1缶
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1個
- えりんぎ・・・・・・・・・・3本
- グリーンピース・・・・・・30g
- にんにく・・・・・・・・・・一片
- しょうが・・・・・・・・・・一片

- カレー粉・・・・・・・・・・大さじ1
- 油・・・・・・・・・・大さじ1
- ウスターソース・・・・・・大さじ1
- ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2

つくりかた

1. 玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンに、油、にんにく、しょうが、カレー粉を入れて炒める。香りがたってきたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりとするまで炒める。
3. ②に④と、サバ缶を汁ごと加える。サバの身をヘラでつぶしながら混ぜあわせ、汁気がなくなるまで煮詰める。
4. ③に、ごはん、グリーンピースを加え均一になるように混ぜながら炒める。

豚スライスのロールキャベツ

材料(4人分)

キャベツの葉・・・・・・・・・・8枚
豚肩ロース(うす切)・・・・・・・・8まい
にんじん・・・・・・・・・・1/2ほん
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々

キャベツのゆで汁・・・・・・・・1リットル
④コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
パセリ・・・・・・・・・・少々

つくりかた

1. キャベツの葉は、しんなりとするまで茹で、粗熱をとる。(湯は捨てない。)
2. にんじんはせん切りにする。
3. 豚肉に塩、こしょうをして、にんじんを芯にしてロール状に巻く。
4. ①のキャベツの芯を取り除き、③を巻く。
5. ①の湯に④を加え沸かす。一度火を消し、④を並べ入れ、落とし蓋をして30分程、弱火で煮込む。
6. 器に盛り、パセリを散らす。

レタスとベーコンのスープ

材料(4人分)

レタス・・・・・・・・・・2枚
えのき・・・・・・・・・・1/2袋
ベーコン・・・・・・・・・・1枚
餃子の皮・・・・・・・・・・6枚

ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
水/・・・・・・・・・・600ml.
鶏ガラスープの素・・・・・・・・小さじ2
ごま(白)・・・・・・・・・・少々

つくりかた

1. えのきは5cm長さ、ベーコンは短冊切り、餃子の皮とレタスは細切りにそれぞれきる。
2. 鍋に、ごま油、ベーコン、えのきを入れて炒める。
3. 水、鶏がらスープの素を加え、沸いたら、レタス、餃子の皮を入れ、火を通す。
4. 器に注ぎ、ごまをかける。

フルーツパンケーキ

材料(4個分)

ホットケーキミックス・・・100g

④卵・・・1個

水・・・50ml.

はちみつ・・・大さじ1

こしあん・・・120g

キウイ(缶)・・・4粒

つくりかた

1. キウイは半月切にする。みかんはしるをきる。
2. ④をボウルに入れて泡立て器でひと混ぜし、ホットケーキミックスも加え混ぜる。
3. テフロン加工のフライパンに②を楕円形になるよう流してふたをする。
4. ③の生地の上にポツポツ穴ができてきたら、裏返して焼く。
水に濡らして固くしぼった布をかけて生地を冷ます。
5. 粗熱のとれた④に④あん、果物を挟む。

あみだくじにチャレンジ!

どこかに「一」よこ線を1本たすと料理とグループが正しく結ばれるよ。どこかな?



ごはん



ハンバーグ



サラダ



みかん

くだもの
果物

ふくさい
副菜

しゅさい
主菜

しゅじょく
主食

答え

