

親子料理教室

本日のメニュー

- ① 葉っぱ入り鮭ごはん
- ② 大根のグラタン
- ③ 冬野菜スープ
- ④ カミカミごぼうの甘辛炒め
- ⑤ ぷるるんりんご

講師：青木 幸子（あおき さちこ）氏

平成 26 年 12 月 21 日（日）

場所：永山公民館 消費生活センター調理室

主催：多摩市教育委員会 学校給食センター

試食レシピ

- ⑥ 骨ごとさんまのしょう油煮
- ⑦ 蒸し野菜の人参ソース添え

① 葉っぱ入り鮭ごはん	
材料・分量（2合分）（約5杯分）	
米	2合
大根の葉	適量（100g）湯がいて水気をしぼり、粗めのみじん切り
鮭の切身（辛塩）	1切れ または鮭フレーク
白煎りごま	大さじ2
作り方	
<p>① 大根の葉はよく洗い、湯がいて水気をしぼり、粗めのみじん切りにする。</p> <p>② 米は洗ってザルにあげ、30分くらいおいておく。</p> <p>③ 炊飯器に米を入れ、2合のラインまで水を加えたら、炊飯する。</p> <p>④ 炊きあがったら、焼いてほぐした鮭、大根の葉、白煎りごまを入れ、さっくりと混ぜ、茶碗に盛る。</p>	
ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭の場合は、塩の量を減らします。鮭フレークの場合は、塩やしょう油で味を調えます。 ・大根の葉の代わりにかぶの葉や小松菜、大葉（6枚）を3等分にせん切りにしたものを、炊きあがったら混ぜます。 	
（1人分）	
熱量：242kcal、たんぱく質：7.7g、脂質：1.6g、炭水化物：46.9g	
食物繊維：0.8g、食塩相当量：0.5g	

② 大根のグラタン	
材料・分量（4人分）	
たまねぎ	1/4個 スライス
大根	1/4本 斜め太めにせん切り
大根の葉	適量 ざく切り 湯がいておく
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ2
牛乳	1カップ（200cc）
コンソメ	1/2個（3.5g）
干しひじき	大さじ2 湯がいておく
ピザ用チーズ	100g
塩・こしょう	適量
塗りバター	適量
作り方	
<p>① 玉ねぎはスライス、大根は皮ごと斜め太めにせん切りにする。大根の葉は、ざく切りに湯がく。</p> <p>② バターで玉ねぎを炒め、大根、大根の葉を加え、中火でシャキシャキ感を残し、よく炒める。</p> <p>③ 小麦粉はふるい網を通し、全体にふりからめる。</p> <p>④ 牛乳1カップを入れ炒める。</p> <p>⑤ コンソメを入れる。</p> <p>⑥ 干しひじきは、水から入れ湯がいてざるにあけ、水を切ったものを⑤に加える。</p> <p>⑦ 耐熱皿にバターを塗り、⑥を入れ、ピザ用チーズを全体にちらす。</p> <p>⑧ オーブンの上段で約250℃で25分焼き、焦げ目をつける。</p> <p>⑨ 一人ずつ皿にとり分ける。</p>	
ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・大根は斜め太めにせん切りで噛むことを意識し歯ごたえを残します。 ・カルシウムなど栄養価の高いひじきが食べやすく取り入れられます。 ・ふるい網で小麦粉をふるうことで、ダマにならないホワイトソースが作れます。 ・一人ずつの耐熱皿に入れ、トースターでも作れます 	
（1人分）	
熱量：151kcal、たんぱく質：6.5g、脂質：9.8g、炭水化物：9.2g 食物繊維：1.5g、食塩相当量：1.1g	

③ 冬野菜のスープ	
材料・分量（4人分）	
ごぼう	10cm（土を洗い落とし、縦に1/4カット、5mm幅に切る）
大根	5cm（5mm角切り）
にんじん	1/2本（50g）5mm角切り
水	3と1/2カップ（700cc）
花かつお	20g
塩	少々
作り方	
<ol style="list-style-type: none"> ① 700ccの水を強火にかけ、沸騰したら花かつお20gを入れる。 ② すぐに弱火にし、2分程度煮だし、火を止める。 ③ キッチンペーパーや布でこす。 ④ 550ml～600mlのだし汁ができる。 ⑤ 野菜を切り、だし汁で茹でる。 ⑥ 塩で味を調える。 ⑦ お椀に盛りつける。 	
ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・だし汁は蒸発分があるので、分量より多めにとります。 ・多めに作った場合は、翌日にご飯や卵、味噌などを加え雑炊などにしてもおいしいです。 ・削り節は、骨ごとさんまのしょう油煮の煮汁に生姜と一緒に煮込むと佃煮となり、捨てずに利用できます。 	
（1人分）	
熱量：20kcal、たんぱく質：0.5g、脂質：0.1g、炭水化物：4.7g、 食物繊維：1.3g、食塩相当量：0.2g	

④ カミカミごぼうの甘辛炒め	
材料・分量（4人分）	
ごぼう	1本 0.5cmの輪切り
片栗粉	適量（大さじ2～3）ビニール袋に入れまぶす
油	大さじ2
〈タレ〉	
さとう	大さじ2
しょう油	大さじ2弱
酢	大さじ1/2～1 お好みで加減してください
じゃがいも	1こ(150g) 1/4カットの5mm厚さ
片栗粉	適量（大さじ2）ビニール袋に入れまぶす
油	大さじ2
作り方	
<p>① ごぼうは土を洗い落とし、輪切りにする。皮はむかず、水にさらさない。</p> <p>② ビニール袋に片栗粉と①を入れ、ふって粉をまぶす。</p> <p>③ ボウルにタレの調味料を入れ、混ぜ合わせる。</p> <p>④ フライパンに油を熱し、②にフライパンをゆすり、衣がべたつかず半透明になるまで強火、その後は中火でじっくりと軽く焦げ目がつくまで炒める。</p> <p>⑤ ④を熱いうちに③に入れ、たれをからめる。</p> <p>⑥ 器に盛り、海苔を上からかける。</p>	
<p>① じゃがいもを洗い、皮をむき5mm厚さの半月切り、水にさらさない。</p> <p>② ビニール袋に片栗粉と①を入れ、ふって粉をまぶす。</p> <p>③ フライパンに油を熱し、②にフライパンをゆすり、衣がべたつかず半透明になるまで強火、その後は中火でじっくりと軽く焦げ目がつくまで炒める。</p> <p>④ そのまま器に盛る。タレなどかけずにいただく。</p>	
ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごぼうは、たわしや包丁の背でこそげず、柔らかい布で洗い落とすと風味をそこなわない。 ・ごぼうは片栗粉を多めにふると、カリカリ度がアップする。また、多めの油でカリッと炒める。 ・タレは、フライパンに直接入れない。また、ボウルの中でも浸しすぎない。 	
熱量：128kcal、たんぱく質：1.3g、脂質：6.7g、炭水化物：16.3g	
食物繊維：2.6g、食塩相当量：1.0g	
熱量：102kcal、たんぱく質：1.1g 脂質：6.5g、炭水化物：10.0g	
食物繊維：：0.5g、食塩相当量：0g	

⑤ ぷるるんりんご	
材料・分量（4人分）	
りんごジュース	200～250ml
片栗粉	大さじ2～3
作り方	
<p>① フライパンにりんごジュースと片栗粉を入れて木ベラで混ぜる。</p> <p>② 中火で加熱し、かき混ぜる。</p> <p>③ 固まり出したら、さらに素早くよくかき混ぜ、木ベラでフライパンに筋が残るくらいの硬さになるまで加熱する。</p> <p>④ 容器に移し、冷蔵庫で冷やす。</p> <p>⑤ 1人分ずつ、器に盛り分ける。</p>	
ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・ジュースのかわりに牛乳で作ると「牛乳もち」ができます。好みできな粉と砂糖を合わせ、牛乳もちにまぶすのもおすすめです。冷やさずに常温でいただけます。 	
（1人分）	
熱量：39kcal、たんぱく質：0.1g 脂質：0.1g、炭水化物：10.0g 食物繊維：：微量、食塩相当量：：0g	

⑥ 骨ごとさんまのしょう油煮（圧力鍋使用）	
材料・分量（7人分）	
さんま	7本
生姜スライス	5枚
梅干し	1個
酒	1カップ(200cc)
砂糖	大さじ4
しょう油	大さじ4
みりん	大さじ4
作り方	
<p>① さんまは、頭を切り落とし、内臓も取り、筒状の4等分に切る。</p> <p>② 生姜をよく洗い、生姜をスライスする。</p> <p>③ 圧力鍋に②、調味料を入れ火にかけ、砂糖をとかし①を入れる。</p> <p>④ 約15分圧力をかけて加熱する。</p>	
ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・圧力鍋で作るので、骨ごと食べられます。 	
（1/4切れ分）	
熱量：32kcal、たんぱく質：0.5g、脂質：0.9g、炭水化物：1.8g 食物繊維：微量、食塩相当量：0.5g	

⑦ 蒸し野菜の人参ソース添え

材料・分量（4人分）

カリフラワー 1/2個 150g（正味35g/1人）

ブロッコリー 1/2個 125g（正味30g/1人）

かぶ 1個 80g（正味20g/1人）

〈人参ソース〉

人参（すりおろし） 大さじ2

マヨネーズ 大さじ2

粒マスタード 小さじ1強

作り方

① カリフラワーを洗い、小房にカットする。

② ①を蒸す。（蒸気が出てきたら火を止め、硬めに蒸す。）

③ 人参を洗い、すりおろす。

⑤ ボウルに③、マヨネーズ、粒マスタードを入れ、よく混ぜ人参ソースを作る。

⑥ 人参ソースを器に入れ、カリフラワーは皿に盛り、ソースは好みでつける。

ポイント

・粒マスタードは、好みに量を加減します。

（1人分）

熱量：74kcal、たんぱく質：2.7g、脂質：5.3g、炭水化物：5.1g

食物繊維：2.8g、食塩相当量：0.3g