

料理教室レシピ

(小学生用)

主食 枝豆とコーンのごはん

材料名	1人分	8人分
米	70g	560g
コーン	10g	80g
枝豆	10g	80g
塩		少々

作り方

- ①米は研いで、コーンと一緒に釜に入れて、水を少し減らして炊く。
- ②枝豆は塩ゆでしてさやから出し、炊き上がったごはんに混ぜる。

主菜 焼き鯖 みそ

材料名	1人分	8人分
焼き鯖	1/4尾	2尾
玉ねぎ	10g	80g
ピーマン	10g	80g
砂糖	小さじ1と1/2	大さじ4
酒	小さじ2	大さじ5と1/3
水	小さじ2	大さじ5と1/3
酢	小さじ1/2	大さじ1と1/3
みそ	小さじ2	大さじ5と1/3
サラダ油	小さじ1/4	小さじ2

作り方

- ①焼き鯖は串を抜いて頭を落とす。骨付きのまま4等分に切る。
たまねぎは皮をむき、1センチのくし形に切る。ピーマンは種を取って1センチの幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、たまねぎ、ピーマンを炒める。
- ③たまねぎ、ピーマンに油がなじんだら、鯖を加え(頭も)合わせた調味料も加え少し煮詰める。

副菜 五色あえ

材料名	1人分	8人分
切り乾し大根	1.25g	10g
乾燥きくらげ	0.5g	4g
にんじん	5g	20g
きゅうり	45g	360g
卵	5g	20g
酢	小さじ1/2	大さじ1と1/3
薄口しょう油	小さじ1/3	小さじ2と2/3
塩	1つまみ	少々
砂糖	小さじ1/6	小さじ1と1/3
ごま	2g	16g

作り方

- ①きくらげ、切り乾し大根は水でもどす。切り乾し大根をさっとゆでて冷ます。
- ②にんじん、きゅうり、戻したきくらげは長さをそろえて細切りにする。にんじんはさっとゆでて冷ます。きゅうりは塩もみして水気を切る。
- ③卵を焼いて錦糸卵を作る。
- ④切った材料と調味料、ごまを和える。

副菜 三根五菜みそ汁

材料名	1人分	8人分
さつまいも	20g	160g
じゃがいも	20g	160g
たまねぎ	10g	80g
なす	10g	80g
油揚げ	5g	40g
木綿豆腐	10g	80g
干椎茸	0.5g	4g
干椎茸の戻し汁	30cc	240cc
青ねぎ	5g	40g
煮干し	3g	24g
水	40cc	320cc
みそ	小さじ1と1/2	大さじ1と1/3

作り方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 干椎茸で戻して食べやすい大きさに切る。戻し汁も分量分とっておく。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ その他の食材は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 煮干しだしと干椎茸の戻し汁で具材をかたい物から煮る。
- ⑥ みそで調味して椀に盛る。
- ⑦ ねぎを散らす。

副菜 ぶどう

材料名	1人分	8人分
ぶどう	3粒	24粒

作り方

- ① 洗って皿に盛る。

計量について

料理をおいしく作るために、計量カップや計量スプーンなどを使い、材料や調味料の分量や割合を正しく覚えると、味が濃すぎたり、作りすぎることもなくなり、無駄なく健康づくりにつながります。

今日は、1回の食事の適正なエネルギー量と塩分量を知っていただくために、材料と調味料はすべて計量しています。計量スプーンの使い方・味つけをぜひ覚えてご家庭で実践してください。

今日の献立

