

研修委員会親子料理教室レシピ

1、甘辛豆腐丼（あまからとうふどんぶり）

材料（10人分）

豆腐	5丁	
片栗粉	適量	
ねぎ	適宜	
A	砂糖	150cc
	しょうゆ	150cc
	みりん	150cc
	酒	150cc
	マヨネーズ	150cc
温泉卵	10こ	

<作り方>

- 1、豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで4～5分チンして、しっかり冷やす。
- 2、1を適当な大きさに切り、片栗粉をまぶして、少し多めの油を入れたフライパンで両面をこんがり焼く。
- 3、Aの調味料を全て混ぜ、2のフライパンに入れて豆腐にからめ、みじん切りにしたねぎを入れ、照りがでたら火を止める。
- 4、ごはんの上に3と温泉卵をのせて出来上がり。

一味とか入れるとピリッとしておいしいです。
豆腐がたくさん食べれます。

2、ポテトのぺちゃんこ焼き

材料（10人分）

じゃがいも	中4こ
ハム	8枚
粉チーズ	大さじ1
サラダ油	適宜
塩・こしょう	少々

<作り方>

- 1、じゃがいもは細かくせん切りにする。（じゃがいものでんぷんでくっつけるためじゃがいもは水でさらさない）
- 2、ハムもせん切りにする。
- 3、フッ素加工のフライパンに油をしきあためる。
- 4、じゃがいもとハムを炒め、火が通ったら、粉チーズと塩・こしょうを入れ、形を（円）整え、フライ返しでペタペタと押しつけてから弱火で焼く。
- 5、裏返して、同様に焼く。（こわさないように気をつける）

少しなら、ピーマンやにんじん、たまねぎ等のせん切りを入れてもいいかも

3、小松菜のチーズ乗せおひたし

材料（10人分）

小松菜	400g
じゃこ	40g
かつおぶし	10g
めんつゆ	20g
とろけるチーズ	80g

<作り方>

- 1、小松菜をゆでて2～3cm位に切る。
- 2、1にじゃこかつおぶしを入れて混ぜ合わせ、めんつゆで和える。
- 3、2の上にチーズをのせてレンジでチンする。

野菜の嫌いな子どもでも、チーズが乗っていることでおいしく食べられます。

小松菜がたくさん取れた時にまとめてゆでて、使う分量ずつ棒状にして冷凍しておく、食べたい時に解凍して使えるので忙しい朝には便利です。

4、お寝坊母さんの野菜たっぷりスープ

材料（10人分）	
セロリ（葉ごと）	1/2本
だいこん皮ごと	5cm位
にんじん皮ごと	1/2本
たまねぎ	1こ
ピーマン	2こ
とうもろこし	200g
えのき	1袋
じゃがいも	2こ
牛すじ肉（豚肉・鶏肉でもよい）	100g
ミニウインナー	150g
トマト	1こ
キャベツ	適宜
調味料	
コンソメ	3こ
塩・こしょう	少々
あらびきこしょう	少々
ローリエ	2枚
砂糖（かくし味程度）	少々

<作り方>

- 1、じゃがいもは2、5cm角、他の野菜は1cmの角切りにする。
- 2、フライパンに油をしき熱くなったら肉を入れて炒めます。
- 3、トマト以外の材料と水を入れ火にかけ、沸騰したらあくをとります。
- 4、調味料を入れ、味を整え（うす味にすることがポイント）煮こみます。

【ポイント】

- ・日曜日に作れば冬は5日くらい夏は3日くらい持ちます。ただし口をつけたものはもどさない。毎日火を通す。夏は朝夕2回
- ・毎日だと味があきてしまうので、途中でトマトを足したり、カレーを入れたり辛くしたりして味を変えていきます。
- ・食欲のない時はスープだけでもOK。
- ・普段は具ごと食べます。
- ・野菜は好きなものでOK
- ・葉野菜は当日に入れて食べきる。
- ・いも類は溶けてしまうので大きめに切り2日間で食べきる。

朝寝坊がしたいための簡単メニューです。

それでいて、家族に対して、「健康のことを考えてるわよー」と感じさせ、食の大切さが少しでも伝わればと願う欲張りなスープです。何より楽しい気持ちになればいいですけど…

日曜日に子どもと一緒に作ってはいかがでしょうか。

食べる時が食育のいい機会です。このスープにはどんな野菜が入っているかとか食材の効用とかを話しながら食べるといいですよ。

5、バナナシェイク

材料（10人分）	
バナナ	7本
牛乳	1リットル

<作り方>

- 1、バナナは切って冷凍しておく。
- 2、牛乳と冷凍バナナをミキサーにかける。
- 3、できあがったらすぐに食べる。

豆乳にしてもよいが少し、豆臭さが残るのでレモン汁などを加えるとよい。

できたらすぐ食べるのがよい。

参考献立

1、茄子丼

材料（2人分）

なす	1本
しょうが	1片
片栗粉	適量
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ4
温泉卵	2こ

<作り方>

- 1、なすは1cm位の輪切りにして、水にさらしてあく抜きをする。水分をふき取って、片栗粉をまぶす。
- 2、フライパンに多めの油としょうがを入れ香りが出たらなすを入れて焼く。しんなりしたら調味料を入れ、とろみがつけばOK.
- 3、ごはんの上に2と温泉卵をのせて出来上がり。

2、もちもちハッシュドポテト

材料（5人分）

じゃがいも	3～4こ
片栗粉	
ゆでたじゃがいもの1/5程度	
塩	適量
油	適量

<作り方>

- 1、じゃがいもは皮をむき、1cm角のサイコロ状に切り、少しかためにゆでる。
- 2、1を包丁で適当にきざむ。
- 3、2をボールに入れ塩と片栗粉を混ぜて、小判形ににぎる。
- 4、フライパンに多めの油をひき、きつね色になるまで両面を焼く。

朝食用に作るわけではないが、保存していたじゃがいもがたくさんあるので、よく作ります。じゃがいもがあまり好きでない娘もよろこんで食べます。味付けをみたらし団子のたれをつけのりをまくのもいいでしょう。

3、ほうれん草納豆

材料（5人分）

ほうれん草	1わ
納豆	1パック
しょうゆ	適宜
からし	適宜

<作り方>

- 1、ほうれん草はゆであくをぬいて食べやすい大きさに切る。
- 2、水分を切って納豆と合わせ、味付けをする。

ゆでて和えるだけなのでとても簡単なうえにごはんのおかずで十分なります。

4、もやしの白だし和え

材料（5人分）

もやし	1袋
白だし	好みに合わせて適量
ごま油	小さじ1/2

<作り方>

- 1、もやしをゆでる。
- 2、湯ぎりしたもやしをボールに入れて白だしとごま油を加えて混ぜる。

生協祭りの時に、もやしの試食会をやっていて、そこで教えてもらったメニューです。おいしいです。

<温泉卵の作り方>

1, お湯で

なべにお湯をグツグツになるまで沸騰させる。沸騰したら火を止め、卵（1～3こ）入れ12～15分そのまま放置する。

注1、ふたをしない。 注2、かき混ぜたりしない。

2, レンジで

耐熱の小さな器にたまごを割って入れ、大さじ2杯くらいの水を入れる。楊枝で黄身に穴をあけレンジ500ワットで1分ほどチンする。余分な水をすてて出来あがり。

3, 卵を凍らせて

①冷凍庫にあらかじめ入れて凍らせておいた生卵を用意します。

②アルミ鍋でお湯を沸騰させます。お湯の量は、卵が1個のときは、1リットル、2個のときは、1.2リットル、3個のときは、1.8リットル、4個のときは、2リットルです。

③お湯が沸騰したら火を止めて①の凍った生卵を入れ、鍋にふたをします。

④20分間放置後にすぐ冷水で十分に冷やします。

4, 温泉卵器で

温泉卵キットを使った作り方は、温泉卵キッドにも書かれている作り方レシピの指示通りでよいです。プラスチック製キッドなどで、沸騰したお湯をいれて生卵をセットし、保温性のあるふたをして30分放置します。

5, 炊飯ジャーで

生卵が浸るくらいまで水を入れ、保温にします。そのまま40分くらい経ったら卵を取り出し、水に浸して殻を割るとできあがりです。

<温泉卵ができるわけ>

卵白は、約60℃から固まり始め、約80℃で完全に固まります。

卵黄は、約60℃から固まり始め、約70℃以上で完全に固まります。

なので、70℃くらいのお湯につけておくことで、黄身は硬化、白身が半熟の温泉卵が、簡単に作れるというのです。