

親子 食育クッキング

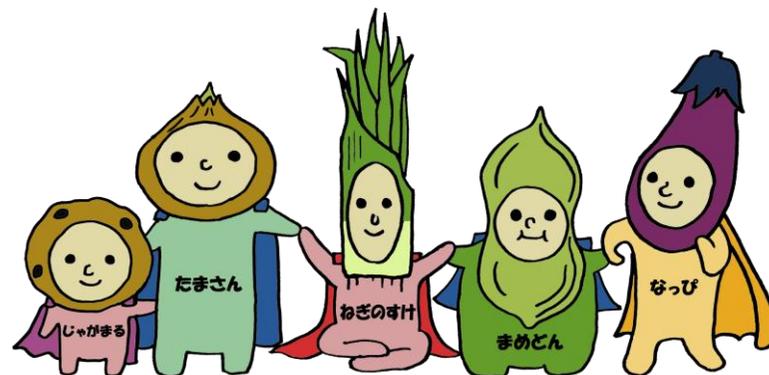


主催 四條畷市立保健センター
協力 交野・畷・大東地域活動栄養士会
(メール)

名前

献立

- ☆ ペったんこおもちつき
- ☆ 鶏肉とこまつなのお吸い物
- ☆ みかんムース





お料理をする前の準備

1. 爪は、短く切りましょう。
2. 長袖は、うでまくりしましょう。
3. 長いかみは、まとめましょう。
4. エプロンをつけましょう。
5. 石鹼で手をきれいに洗いましょう。
6. ガスコンロに火をつける時はきちんと火がついているかどうか確かめましょう。使い終わったら、忘れずに火を消しましょう。



おもち ~すりばちでつくおもちつき~

1人分 447kcal

材料（2人分）

もち米	1と1/2合
水	270ml（もち米と同量）
きな粉	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	少々
大根おろし	40g
しょうゆ・ぽんず	各少々
焼きのり	2/3枚
しょうゆ	少々
とり粉（片栗粉）	



作り方

- ① もち米を洗い、ざるにあげて水をきる。
- ② 炊飯器に入れ、分量の水を加えて普通に炊く。
- ③ すりばちにお湯を入れて温めておく。
- ④ すりばちのお湯を捨て、たきあがったもち米を入れてすりこぎを水でぬらしながらついていく。(10分)
- ⑤ 手にとり粉をつけ、つきあがったもちをまとめる。



鶏肉とこまつなのお吸い物

1人分 42kcal

材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし)	40g
かまぼこ	7mm厚さ2枚
生しいたけ (大)	1枚
こまつな	60g
ゆずの皮 (松葉ゆず)	少々
だし汁	300ml
塩	少々
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
〈だし汁〉	
昆布	4g
削りかつお	8g
水	400ml



作り方

- ① なべに水とこんぶを入れて、30分おく。
- ② 中火にかけ、沸騰前に昆布を引き上げる。(昆布全体に気泡が出る状態)。沸騰したら削りかつおを入れて火を消す。削りかつおが沈むのを待って、キッチンペーパーでこす。
- ③ こまつなは熱湯でゆでて水にとり、3cmの長さに切る。しいたけはいしづきをとり薄く切る。鶏肉はひとくち大に切る。
- ④ なべにだし汁を入れて火にかけ、鶏肉、しいたけを入れあくをとり、塩、うすくちしょうゆで吸い物の味をつける。
- ⑤ おわんにこまつな、かまぼこ、もちを入れ、④をそそぎ、松葉ゆずをかざる。



みかんムース

1人分 145kcal

材料 (6個分)

牛乳	200ml
粉寒天	2g
砂糖	40g
みかんジュース (果汁100%)	250ml
生クリーム	100ml
みかん (缶詰)	18粒 (90g)
(飾り用に6粒のこし、あとはほぐす)	
ミントの葉	

作り方

- ① なべに牛乳と粉寒天を入れる。中火にかけて、かき混ぜながら寒天を煮溶かし、3分くらい沸騰させる。
- ② 砂糖を加えてとけたら火からおろし、みかんジュース、生クリーム、ほぐしたみかんを加える。
- ③ グラスに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。フルーツやハーブなどを飾る。