

第2回 夏休み、親子で作ろう！

体と心においしい軽食



☆第1回の講座では子どもの心と体の健康と『食』の関係について学びました。

第2回目の調理実習では第1回目の講義を踏まえ、実際に心と体の健康を考えた子どもでも簡単につくれる季節感たっぷりの『軽食』を親子で楽しくつくりました。

メニュー&レシピ 紹介！！



I ツナマヨむしパン



おやつ用の蒸しパンがツナやチーズを加えることで、おかずパンのようなイメージに変身します。蒸し器がなくてもフライパンでもできますよ。



〈材料〉5個分

・蒸しパンミックス	100g
・牛乳	80cc
・ツナ水煮缶	1缶
・チーズ	50g
・マヨネーズ	適量
・マドレーヌ型	5枚

〈作り方〉

- ① 蒸しパンミックスを牛乳でとく。
- ② チーズはコロコロの角切りにする。
- ③ ①にチーズ・マヨネーズ・ツナを混ぜ合わせる。
- ④ マドレーヌ皿に流し、蒸し器で15分強火で蒸す。
(竹ぐしをさしてみて生地が付かないか確認する)
※生地を少しかためにとくのが、きれいに仕上がるコツです。

II 満点サラダ



栄養満点の『満点サラダ』です。子どもの苦手な大豆やひじきも、無理なく食べられる一品です。



〈材料〉5人分

・ロースハム	40g
・ロースト大豆	20g
・ホールコーン缶	1缶
・キャベツ	100g
・ひじき (もどし)	20g
・きゅうり	50g
・いりごま	5g
・和風ドレッシング	4cc

〈作り方〉

- ① キャベツは太目の千切り、きゅうりは輪切りする。
- ② ひじきは水にもどし、さっとゆでて冷ます。
- ③ きゅうり・キャベツもゆでて冷ます。
- ④ ロースハムは短冊切りにし、材料をドレッシングであえて、ロースト大豆、いりごまを入れて仕上げる。
※手作りドレッシングもOK!

III おむすびサンド



サンドイッチ型のおしゃれなおむすびです。作る作業は子どもたちの出番です。パクパク食べやすいのもいいですね。



〈材料〉4人分 のり大判1個分

・ごはん	茶碗4杯分
・ゆかり	少々
・焼きのり	2枚

〈作り方〉

- ① バットにラップを敷き、のりをのせる。
ご飯を薄くのぼし、ゆかりをふり、また、ご飯を薄くのぼす。その上にのりを置く。
- ② ラップを敷き、上から別のバットではさんで押す。
- ③ ラップをのけて、好みの形に切ってできあがり。

IV きなこトースト



いつものトーストをアレンジ。
豆乳、きなこなどの大豆製品
を入れました。畑のお肉といわ
れる大豆や豆製品をたくさん
とりたいですね。



〈材料〉 食パン 2枚分

- | | |
|-------|------|
| ・食パン | 2枚 |
| ・豆乳 | 60g |
| ・きなこ | 小さじ2 |
| ・さとう | 大さじ1 |
| ・サラダ油 | 小さじ1 |

〈作り方〉

- ① 豆乳、きなこ、さとうをよく混ぜる。
- ② 容器に①を入れ、パンを並べて両面に①をしみこませる。
- ③ フライパンを温めて、サラダ油でパンを両面焼き、色がつくまで焼く。

V 麦ともずくのスープ



もずくは海の野菜と言われる海
草の仲間です。酢のものと、
子どもたちは苦手とする子もい
ますが、雑炊のようにすると食
べやすくおいしいです。



〈材料〉 5人分

- | | |
|----------|------|
| ・ベーコン | 30g |
| ・麦 | 30g |
| ・塩抜きもずく | 40g |
| ・キャベツ | 100g |
| ・にんじん | 30g |
| ・ホールコーン缶 | 1缶 |
| ・コンソメ | 5g |
| ・塩、胡椒、醤油 | 適量 |

〈作り方〉

- ① ベーコンは短冊切り、キャベツ、にんじんは千切り。
- ② ベーコンをから炒りし、湯を張って、材料を加えて煮る。
- ③ コンソメ、調味料等で味付けし、最後にもずくを入れて仕上げる。

VI わかピーあえ



子どもの苦手とするピーマンですが、しそわかめや塩コンブとの相性はぴったり。簡単で手間いらず、お弁当にもなる一品です。



〈材料〉 5人分

- ・ピーマン 中 3個
 - ・しそわかめ 適量
- ※好みでみりん、醤油を少々入れてもよい

〈作り方〉

- ① ピーマンは洗って中の種をとり、千切りにして茹でる。
 - ② しそわかめと和えてできあがり
- ※千切りにしたピーマンを耐熱皿に入れ、電子レンジで温めてもOK。しそわかめの代わりに塩ふきこんぶでも、おいしくできます。

VII 鶏肉のマッシュポテト焼き



鶏のから揚げは子どもたちの大好物ですよね。とっても簡単なマッシュポテト焼きですが、から揚げに負けずおいしいですよ。油の摂取も抑えられます。



〈材料〉 5人分

- ・鶏もも肉 (40g程度) 5枚
- ・塩こしょう 少々
- ・マヨネーズ 適量
- ・マッシュポテト 適量

〈作り方〉

- ① 鶏肉に薄く胡椒をする。
 - ② ①にマヨネーズをよく混ぜ、マッシュポテトをまぶし、クッキングシートの上に置く。
 - ③ 180度のオーブンで15分から20分焼く。
- ※溶かしバターに肉をくぐらせ、砕いたプレミアムクラッカーをまぶして同様に焼いてもおいしい。

VIII 夏野菜の一口ピザ



ギョーザの皮をピザの生地に見立てました。しらすやチーズでカルシウムもたくさんとれます。大人のおつまみにもなりますよ。焼きながら食べると楽しいね。



〈材料〉 10個分

・ギョーザの皮	10枚
・たまねぎ	50g
・ピーマン	20g
・しらす	10g
・ミックスチーズ	30g

〈作り方〉

- ① たまねぎ・ピーマンをみじん切りにする。
- ② たまねぎ・ピーマン・しらす・ミックスチーズを混ぜ合わせておく。
- ③ ギョーザの皮に②の種を置いて、フライパンかホットプレートに並べて焼く。

IX うそっこ目玉焼



まるで本物の目玉焼きのよう！！
白身の部分は、牛乳寒天にしてもいいですね。カルシウムたっぷりデザートです。



〈材料〉 マドレーヌ型 10個分

・黄桃缶（ハーフ）	10個
・粉寒天	4g
・カルピス	160cc
・水	640cc
・マドレーヌ型	10枚

〈作り方〉

- ① なべに粉寒天と分量の水を入れ、火にかける。
- ② 2分間フツフツさせ、カルピスを加えてとがす。
- ③ マドレーヌ皿に黄桃を入れ、あら熱のとれた②を黄桃のまわりに流し入れる。
- ④ 冷蔵庫で冷やして固める。できあがり♥

X くろごまアイス



バニラアイスに黒ゴマペーストを混ぜるだけでこんなにおしゃれなアイスクリームに変身します。ごまの栄養もたっぷりですね。



〈材料〉

- ・バニラアイスクリーム 適量
- ・黒ゴマペースト 適量

〈作り方〉

- ① バニラアイスをボールに出す。
- ② ゴムべらか、木じゃくしで黒ゴマペーストをよく混ぜてカップに入れ、冷蔵庫で固まらせる。
※アイスを少し室温でやわらかくすると混ぜやすい。

♪ 完成品 ♪



以上、全10種類の料理が完成しました！！
それぞれのお料理を大きなお皿に盛って、見た目にもオシャレなものが出来上がりました。
もちろん、お味は言うことなし！





調理実習写真集



♥みんな真剣にお勉強♥



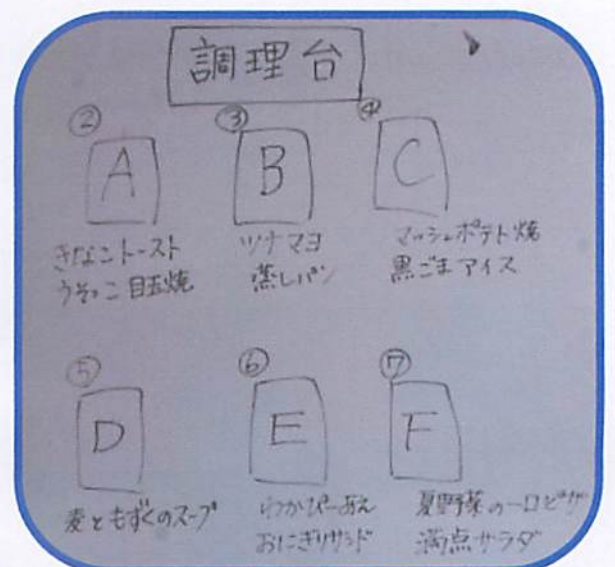
♥まずは、実習前の講義です！♥



♥しっかり学んだあとは、お待ちかねの実習です！♥



♥調理員の先生方もお手伝いに来てくださいました♥



♥各班ごとに作るものが違います！♥

調理実習の受講生の皆様の貴重なご意見です。



- ♥ 子どもにもできて、簡単で、美味しく、とても良いレシピの数々でした。是非、家庭で作りたいです。夏休みにお友達と一緒に作れそうです。
- ♥ 子どもの苦手な食材を身近なものでアレンジして頂けるメニューや簡単でいろんな食材の入ったメニューを沢山教えて頂き、大変助かりました。夏休みの昼食などで早速、役立てたいと思います。
- ♥ 沢山の料理をグループで分かれて作って、全部の料理をみんなで食べる事ができるというのが良かったです。お野菜たっぷりでも是非、一緒に作りたいです。
- ♥ 子どもと一緒にできたので、とても良かったです。子どももとても楽しかったようです。私自身、苦手な食材が多かったですが、どれもとても美味しかったです。
- ♥ 私のグループは包丁を使う料理ではなかったので、包丁（やピーラー）を使ってみたかった。（子ども談）

