

ち さん ち しょう
地産地消

りょう り きょうしつ
かみかみ料理教室

令和元年12月7日(土)



- 炊き込みごはん
- れんこんのはさみ焼き
- 切りほしだいこん大根サラダ
- 味噌汁

なまえ
名前

炊き込みごはん



出来上がりのイメージ図

【材料：5人分】

こめ 米 300g

みず 水 400ml

とり 鶏もも肉(一口大) 100g

ごぼう 50g

にんじん 35g

しめじ 33g

A { 薄口醤油 30g
しお塩 少々

1

お米を水で洗い、ザルにあげておきます。

2

炊飯器にお米をセットし、調味料Aと分量の水を加えよく混ぜます。

3

2の上に材料をのせていき、炊飯します。

4

炊き上がったらよくかき混ぜて完成です。

できあがり

★美味しいごぼうの選び方★

ごぼうは土がついたままのほうが日持ちしやすいので、すぐに使うのであればそういうものを買きましょう。また、ひげ根が少なく、なるべく先のほうまである程度の太さがあるものを選びます。

柔らかくグニャグニャと曲がるものは避けてください。

★保存方法★

ごぼうは土がついたままのほうが日持ちしやすいので、保存する場合は洗わずにそのまま新聞紙などに包んで袋に入れ冷蔵庫か冷暗所においておきます。それでも時間とともに風味が落ちてくるので早めに食べましょう。

新ごぼうの場合はより風味が落ちやすいのでナイロン袋やラップなどで密封して冷蔵してください。

れんこんのはさみ焼き



出来上がりのイメージ図

【材料：5人分】

とり にく 鶏ひき肉	250g	(A)とろけるチーズ	38g
む だいず 蒸し大豆	63g	(A)酒、マヨネーズ、 かたくりこ 片栗粉	
あお 青じそ	10枚	かく 各	20g
サラダ 油	15g	(A)塩こしょう	しょうしょう 少々
(B)酢	75g	(A)にんにく	チューブ1cm
(B)薄口醤油	13g	(A)でんぷん粉	20g
(B)砂糖	10g		

1

ボウルに(B)以外の材料を入れて粘りが出るまで手でよく混ぜ合わせて10等分に丸めます。れんこんの片面にでんぷん粉をまぶし、まぶした面をつくねをはさみます。

2

フライパンにサラダ油を広げ、1を並べる。中までしっかり火を通します。(約8分)

3

余分な油はペーパータオルでふき取り、(B)の調味料を全体に絡ませる。



歯を強くするために！！

丈夫な歯をつくる食事の最大のポイントは“偏食しないこと”です。

カルシウムをたくさん摂ると丈夫な歯ができると考えがちですが、

カルシウムを与えるほど歯が強くなるわけではありません。

ただし、乳歯の下で永久歯が作られている時期はカルシウムが不足すると永久歯を弱く

する原因になります。なので乳幼児期から注意が必要になります。

きりほしだいこん 切干大根サラダ



出来上がりのイメージ図

【材料：約5人分】

せんきりほしだいこん	24 g	スキムミルク	15 g
キャベツ	110 g	うすくちしゅうゆ 薄口醤油	8.5 g
きゅうり	75 g	マヨネーズ	26 g
にんじん	46 g	しお 塩こしょう	少々
ロースハム	46 g		

1

きりほしだいこんを水に漬けて戻しておく。
(15～20分ほど)

戻ったきりほしだいこんを3～4cmに切って熱湯でしっかり冷ましておきます。冷めたら絞って水気をきっておきます。

2

キャベツは3～4cmの長さの千切りにして塩もみをし、水気を絞っておきます。

3

きゅうりは3～4cmの長さに千切りにします。

4

にんじんは3～4cmの長さに千切りして、茹でてザルにあげて冷ましておきます。

5

ロースハムは3～4cmの長さに千切りにします。

6

調味料Aを事前に合わせて混ぜておきます。

7

ボウルに食材を合わせて**6**の

調味料であえて完成です。

できあがり

みそしる 味噌汁



【材料：約5人分】

白菜	250g
油揚げ	50g
ほうれん草	50g
いりこ	15g
味噌	60g
水	750ml

1

鍋に分量の水を入れていりこをつけておきます。

2

白菜は食べやすい大きさの短冊切りにします。

3

ほうれん草は下茹でし、食べやすい大きさに切っておく。油揚げは1cm幅に切っておきます。

4

1の鍋に火をつけて、くつくと煮立つ前にいりこは取り出し、そこに白菜を入れて加熱します。

5

4に火が通ったら油揚げを加え、ひと煮立ちさせます。

6

だし汁をボウルに少量取り出し、そこで味噌を溶いておきます。

7

5の鍋に6を加え、最後に下茹でしておいたほうれん草を加えたら完成です。

できあがり