

しょくいくきょうしつ  
**食育教室**

さかなりょうりきょうしつ  
**お魚料理教室**

令和5年3月4日（土）



- ☐ えびごはん
- ☐ きびなごのさつまあげ
- ☐ あおさじる
- ☐ フルーツポンチ

なまえ  
**名前**

---

## 食育教室「お魚料理教室」タイムスケジュール

|       |                                                                                  |                                                                                                                                                                           |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:30  | ★ 受付<br>・検温・健康観察にご協力ください。                                                        |                                                                                        |
| 10:00 | ★ 開会<br>・はじめのあいさつ                                                                |                                                                                                                                                                           |
| 10:10 | ★ 今日の食材について<br>・きびなご、エビについて                                                      |                                                                                         |
| 10:20 | ★ トイレ・手洗い・きがえ<br>★ りょうり<br>フルーツポンチ      はんで6人分作ってもらいます。<br>えびご飯<br>あおさ汁<br>さつまあげ | <br> |
| 11:40 | ★ はいぜん<br>6はんに分かれて食べます。                                                          |                                                                                       |
| 11:50 | ★ いただきます<br>・できるだけしずかに食べることを心がけましょう！<br>・食べ終わったら、アンケートに答えてね。                     |                                                                                                                                                                           |
| 12:30 | ★ ごちそうさま                                                                         |                                                                                      |
|       | ★ かたづけ<br>★ 閉会<br>・おわりのあいさつ                                                      |                                                                                       |
| 13:00 |                                                                                  |                                                                                                                                                                           |

# えびごはん



## 【材料：作りやすい分量】

|                |                  |           |              |
|----------------|------------------|-----------|--------------|
| 米              | 2.5 カップ<br>375 g | 水         | 500ml        |
| えび             | 150 g            | A うす口しょうゆ | 大さじ3         |
| ほ しいたけ<br>干し椎茸 | 5まい              | A みりん     | 大さじ3         |
| たけのこ           | 60 g             | A さけ      | 大さじ3         |
| にんじん           | 60 g             | A しお      | しょうしょう<br>少々 |
| ごぼう            | 60 g             | グリーンピース   | 30 g         |

1

こめは<sup>あら</sup>洗い、水につけて  
20～30分<sup>ぶん</sup>位おく。



2

えびは<sup>お</sup>尾を取り<sup>と</sup>水<sup>みず</sup>洗い  
し、<sup>すいぶん</sup>水分をペーパーで<sup>と</sup>取る。



3

ほ しいたけ  
干し椎茸は水にもどし5ミ  
リの<sup>かくぎ</sup>角切り、たけのこ、に  
んじん、ごぼうも<sup>おな</sup>同じに<sup>き</sup>切る。



4

1に、2のえび、3の<sup>ざいりょう</sup>材料  
と、Aの<sup>ちょうみりょう</sup>調味料を<sup>くわ</sup>加え<sup>た</sup>炊く。



5

4が炊けたらよく<sup>ま</sup>混ぜ、  
<sup>ゆ</sup>茹でたグリーンピースを  
<sup>いっしょ</sup>一緒に盛りつける。



できあがり

# きびなごさつまあげ



## ざいりよう 材料【4人分】

|                                                                   |      |           |      |
|-------------------------------------------------------------------|------|-----------|------|
| きびなご                                                              | 300g | A うす口しょうゆ | 大さじ1 |
| もめんとうふ<br>※キッチンペーパー<br>でくるみ、耐熱皿にお<br>いて電子レンジ50<br>OWで2分かけて水<br>切り | 150g | A みりん     | 大さじ2 |
|                                                                   |      | A さとう     | 大さじ2 |
| ながいも                                                              | 50g  | A かたくりこ   | 大さじ6 |
| たまご                                                               | 1こ   | A しお      | 3g   |
| しょうが                                                              | 15g  | レタス       | 4まい  |
| あげ油                                                               | 適量   | ミニトマト     | 4こ   |

1

きびなごは、<sup>あたま</sup>頭と<sup>はら</sup>腹  
わたを取り、<sup>と</sup>塩水で  
<sup>あら</sup>洗う。



2

フードプロセッサーできび  
なご、<sup>みすき</sup>水切りした<sup>もめん</sup>木綿  
<sup>とうふ</sup>豆腐、ながいも、たまごを  
<sup>くわ</sup>加えよく混ぜる。



3

Aの<sup>ちょうみりよう</sup>調味料を加えてさら  
によく混ぜる。



4

<sup>たわらがた</sup>俵型に<sup>かたち</sup>形を整えク  
ッキングシートにのせ  
ます。



5

160℃の<sup>あぶら</sup>油で<sup>いろ</sup>きつね色に  
なるまでじっくり揚げます。



6

<sup>りょうめんいろ</sup>両面色がついて揚がっ  
たらできあがりです。

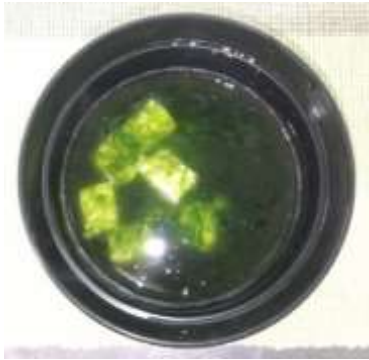


※ 4の工程は、木じゃくしと菜ばしで落とし揚げでもかまいません。

できあがり



# あおさ汁<sup>じる</sup>



## 【材料：4人分】

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| あおさ（ <sup>あお</sup> 膏のり） | 50 g   |
| <sup>とうふ</sup> 豆腐       | 100 g  |
| 水                       | 600 ml |
| いりこ                     | 15 g   |
| うす口しょうゆ                 | 大さじ 1  |
| しお                      | 1 g    |

1

<sup>なべ</sup>鍋にいりこと水<sup>い</sup>を入れ、30分ほどつけておきます。



2

1を火にかけ、ぶくぶくなったらいりこ<sup>と</sup>を取り出<sup>だ</sup>します。



3

あおさは水<sup>あ</sup>で洗<sup>あら</sup>ってザルに上げ、水<sup>み</sup>気<sup>すけ</sup>を切<sup>き</sup>っておきます。



4

<sup>とうふ</sup>豆腐を1 cm角<sup>かく</sup>のさいの目<sup>め</sup>切りにします。



5

4を2<sup>か</sup>に入れ加<sup>か</sup>熱し、火が通<sup>とお</sup>ったらうす口しょうゆとしお<sup>あじ</sup>で味<sup>あじ</sup>を整<sup>ととの</sup>えます。



6

食べる直<sup>ち</sup>前<sup>よくぜん</sup>に3を入れ、さ<sup>か</sup>っ<sup>か</sup>と加<sup>か</sup>熱したらできあがりです。



できあがり

# フルーツポンチ



ざいりょう にんぷん  
【材料：4人分】

|                     |       |
|---------------------|-------|
| りんご                 | 1/4 こ |
| バナナ                 | 1 本   |
| いちご                 | 4 こ   |
| もも <sup>かん</sup> 缶  | 50g   |
| みかん <sup>かん</sup> 缶 | 50g   |
| シロップ                | 150ml |

1

りんごの皮が<sup>かわ</sup>ついたまま、いち<sup>ぎ</sup>ょう切りにする。



2

バナナは皮を<sup>かわ</sup>むき、5mm幅<sup>はばていど</sup>程度の輪<sup>わ</sup>切りにする。



3

いち<sup>かん</sup>ごと<sup>た</sup>もも<sup>かん</sup>缶は食<sup>おほ</sup>べやすい大<sup>き</sup>きさに切る。



4

シロップと果<sup>くだもの</sup>物をボウルに<sup>い</sup>入れて<sup>あ</sup>合わせる。



できあがり