

# 家庭教育委員会研修会 食育講座

## ～お弁当作り～

日時：H28.7.20（水）19時

場所：フィランセ西館調理実習室

成長期に必要な鉄やカルシウムを多く含む食材を盛り込んだお弁当

### ●切干大根の炊き込みご飯

#### ●材料（8人分）

|        |        |
|--------|--------|
| 米      | 4合     |
| 水      | 1000cc |
| 切干大根   | 40g    |
| ホールコーン | 140g   |
| 酒      | 大さじ2   |
| 塩      | 大さじ1/2 |

#### ●作り方

- ① 米はといで分量の水に30分ひたしておく。
- ② 切干大根は、キッチンばさみで食べやすく切り、①に入れる。
- ③ ホールコーン・酒・塩を加え、炊く。

### ●カツオの竜田揚げ

#### ●材料（8人分）

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| カツオ   | 30g×8切れ                    |
| A     | にんにく・しょうが<br>(すりおろし) 各大さじ1 |
|       | 酒 大さじ2                     |
|       | しょうゆ 小さじ3                  |
| B     | 片栗粉 大さじ4                   |
|       | 小麦粉 大さじ4                   |
|       | 黒こしょう 適量                   |
| サラダ油  | 適量                         |
| サラダ菜  | 8枚                         |
| レモン   | 1個                         |
| ミニトマト | 8個                         |

#### ●作り方

- ①カツオとAと一緒にビニール袋に入れて混ぜ、冷蔵庫に入れて、20分おく。
- ②①の水気をきり、Bをよく混ぜて、まぶす。
- ③フライパンにサラダ油を多めに入れて熱し、②を火が通るまで揚げ焼きする。
- ④火をとめ、キッチンペーパーで油を切ってから盛り付ける。



ごはんの量は、中学生ですともっと多くなります。

## ●ひじきと枝豆のつくね

### ●材料（8人分）

|         |            |
|---------|------------|
| 鶏胸挽肉    | 300g       |
| ひじき     | 8g         |
| 枝豆      | 20個        |
| 玉ねぎ     | 1/2個       |
| A       | 塩こしょう 少々   |
|         | しょう油 小さじ2  |
|         | ごま油 大さじ1/2 |
|         | 卵 1/2個     |
| オリーブオイル | 大さじ1/2     |
| 酒       | 大さじ1       |

### ●作り方

- ①ひじきは、水でもどし、枝豆は、さやから出しておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに①と鶏挽肉、Aを合わせ、よく練り、8等分して小判形にしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、③を入れて中火で蓋をして焼く。
- ④つくねの周りが焼けてきたら、お酒を回しかけ、さらに蓋をして2分程焼く。
- ⑤焦げ目がついたら、裏返して両面焼く。好みにポン酢をかける。

## ●チンゲンサイとピーマンのナムル

### ●材料（8人分）

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| チンゲンサイ    | 2株                 |
| ピーマン      | 2個                 |
| ツナ缶（ノオイル） | 1/2缶               |
| A         | ごま油 小さじ2           |
|           | しょう油 小さじ1          |
|           | 顆粒鶏ガラスープ<br>小さじ1/2 |
|           | 砂糖 小さじ1/3          |
| 白いりごま     | 小さじ1               |

### ●作り方

- ①チンゲンサイは、ざく切り、ピーマンは千切りにする。
- ②塩を加えた熱湯で①をゆでる。
- ③Aを合わせて、②を和え、ごまをふる。

## ●洋風きんぴら

### ●材料（8人分）

|            |            |
|------------|------------|
| ごぼう（拍子木切り） | 1本         |
| 人参（細切り）    | 1/2本       |
| バター        | 小さじ1       |
| 水          | 適量         |
| A          | 砂糖 大さじ1    |
|            | ケチャップ 大さじ4 |
|            | マスタード 大さじ1 |
| 黄パプリカ（細切り） | 1/2個       |
| 白すりごま      | 小さじ1       |

塩・こしょう 少々

●作り方

- ①ごぼう・人参をバターで炒め、ひたひたより少なめの水を入れて、好みの固さになるまで煮る。
- ②Aで調味し、パプリカ・白ごまを加え、塩・こしょうで味をととのえる。

