

こども料理教室

- ・★カラフル★オープンいなり
- ・トマトときゅうりのごま和え
- ・豚汁
- ・牛乳もち



1. ★カラフル★オープンいなり (材料はすべて4人分)

- 米……………180g
油揚げ(正方形)……8枚
だし汁(煮干)…250cc
砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
酒……………大さじ1
酢……………大さじ2・1/2
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/4

チーズ入りいなり

- プロセスチーズ……………20g
柴漬け……………5g
大葉……………2枚

じゃこ入りいなり

- ちりめんじゃこ……………10g
枝豆(さやつき)……40g
スイートコーン……………15g

- ①炊飯器に洗った米を入れ、ふつうの水加減で炊く。
- ②油揚げは袋状にし、熱湯をまわしかけ油抜きをする。鍋に(A)を煮立て、油揚げを加えて落とし蓋をして、沸騰後、中火にし汁気がなくなるまで15分程度煮て冷ます。
- ③(B)の調味料を混ぜ合わせて、合わせ酢を作り、炊きたてのごはんに手早く混ぜ合わせて、半分に分けておく。

チーズ入りいなり

- ④プロセスチーズを小さめの角切り、柴漬けはみじん切り、大葉はせん切りにし、半分の酢飯に混ぜあわせて4等分し、②の油揚げに詰め、口の部分を内側に少し折る。

じゃこ入りいなり

- ⑤ちりめんじゃこを残りの酢飯に混ぜ合わせる。4等分にし、②の油揚げに詰め、口の部分を内側に少し折る。上にさやから取り出した枝豆とスイートコーンを飾る。

2. トマトときゅうりのごま和え

- トマト……………200g
きゅうり……………50g
塩……………少々
しょうゆ……………小さじ1・1/2
すりごま……………大さじ1

- ① トマトは2cmの角切りにする。
- ② きゅうりは輪切りにして、塩をふって軽くもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
- ③ 材料をすべて混ぜ合わせる。

3. 豚汁

豚肉……………50g
じゃがいも……………120g
にんじん……………30g
たまねぎ……………50g
糸こんにゃく……………50g
葉ねぎ……………20g
だし汁(煮干)……………600cc
みそ……………大さじ1・1/2

- ①豚肉は1cm幅に切る。
- ②にんじんは2～3mm厚さのいちょう切りにする。じゃがいもは5～6mm厚さのいちょう切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ⑤鍋にだし汁、じゃがいも、にんじんを入れて煮立て、豚肉、たまねぎ、こんにゃくを加えてやわらかく煮る。
- ⑥みそを溶き入れ、ねぎを散らして器に盛る。

4. 牛乳もち

牛乳……………250cc
片栗粉……………40g
砂糖……………25g
A { きな粉……………10g
砂糖……………5g

- ①鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②火にかけて、木べらでよく混ぜながら加熱し、少しずつ固まりだしたら弱火にして、さらにしっかりと混ぜる。
- ③全体がもっちりしてきたら火を止め、水でぬらしたバットに流し入れ、表面を平らにして粗熱がとれたら、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ④食べやすい大きさに切り分けて器に盛り(A)をふりかける。

| 料理名 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
|---------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| ★カラフル★オープンいなり | 311 | 11.2 | 9.8 | 41.3 | 1.1 |
| トマトときゅうりのごま和え | 26 | 1.1 | 1.3 | 3.4 | 0.4 |
| 豚汁 | 78 | 4.1 | 4.1 | 9.2 | 0.9 |
| 牛乳もち | 115 | 3.0 | 3.0 | 19.3 | 0.1 |
| 合計 | 530 | 19.4 | 18.2 | 73.2 | 2.5 |