

れいわ ねんど なつやす 令和5年度「夏休みクッキング！みやこキッズ食育教室」

さんかしゃ こうあん ちようしよく 参加者考案 朝食メニュー



しゆしよく ぼあい こんだて 主食がごはんの場合の献立



写真：食育教室参加者調理・盛り付け

しゆしよく ごもく 主食：五目ごはん

しゆさい さけ しおや 主菜：鮭の塩焼き

かくさい ほうれん草のごま和え 副菜①：ほうれん草のごま和え

かくさい とんじる 副菜②：豚汁

いっぴん オレンジ もう一品：オレンジ



しゆしよく ごもく 主食：五目ごはん



ざいりよう 材料 (4人分)	つুক 作り方
こめ 米 2カップ	① 米は洗って炊飯器に入れ、しょうゆ、酒、みりん、水を入れて30分おく。 ② 干しいたけは水につけてもどす。油揚げは熱湯をかけて油抜きする ③ 油揚げ、干しいたけ、にんじん、たけのこは1cm角の色紙切りにする。 ④ ①に③の具を入れ、炊飯器のスイッチをおす。炊けたら、グリーンピースを入れ、2～3分蒸らす。
あぶらあげ 油揚げ 1/3枚	
にんじん 1/3本	
ゆでたけのこ 30g	
ほしいたけ 干しいたけ 2個	
グリーンピース 10g	
しょうゆ 大さじ2	
酒 大さじ2	
みりん 大さじ2	

しゆさい さけ しおや 主菜：鮭の塩焼き



ざいりよう 材料 (4人分)	つুক 作り方
さけの切り身 鮭の切り身 1切れ	① 鮭に塩をふる。 ② グリルで両面を焼く。
しお 塩 少々	

副菜：ほうれん草のごま和え



材料 (4人分)	作り方
ほうれん草 1束 白すりごま 大さじ2 さとう 小さじ2 しょうゆ 大さじ1	<p>① ほうれん草をきれいに洗う。</p> <p>② たっぷりの湯に塩少々(分量外)を加え、ほうれん草の根元から入れてゆでる。</p> <p>③ 流水にとって冷まし、根本をあわせてしぼる。</p> <p>④ 3cmくらいの長さに切る。</p> <p>⑤ 白すりごま、さとう、しょうゆを加えて混ぜる。</p>

副菜：豚汁



材料 (4人分)	作り方
豚バラ肉 120g もめん豆腐 1/3丁 ねぎ 10cm 大根 200g にんじん 1本 ごぼう 80g こんにゃく 2/3枚 じゃがいも 小2個 油 小さじ2 水 1000ml にぼし 12本 みそ 大さじ2	<p>① 豚肉は一口大に切り、ねぎは小口切り、大根は半月切り、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうは厚めのささがきにし、水につける。こんにゃくは一口大にちぎる。じゃがいもは一口大に切って水につける。</p> <p>② なべに水を入れ、頭とはらわたをとったにぼしを入れ火にかける。</p> <p>③ ふっとうしたらふたをしないで、中火で5分間にて、火を止める。</p> <p>④ あみおたまなどで、煮干しをすくう。</p> <p>⑤ 別のなべに油を熱し、ごぼう、にんじん、大根を入れていため、豚肉を加えてさらにいためる。こんにゃく、じゃがいもを加えいため合わせ、だし汁を加えてふたをし、沸騰後弱火で15分にする。</p> <p>⑥ みそを溶き入れ、豆腐をわり入れる。ねぎも加え、2～3分弱火で煮る。</p>