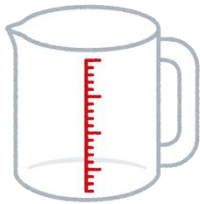
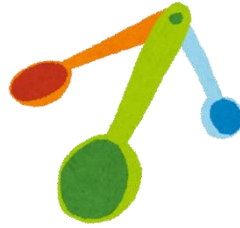


お や こ り ょ う り き ょ う し つ 親子料理教室レシピ

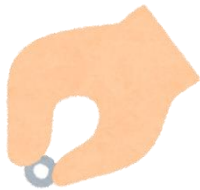


1 カップ=200ml



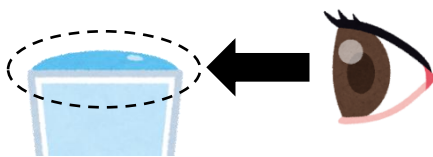
おお 大さじ = 15ml
こ 小さじ = 5ml
こ 小さじ 1/2 = 2.5ml

えきたい 【液体のはかり方】



しょうしょう 少々 → おやゆび ひとさ ゆび さき 親指と人差し指での先でつまんだ量
ひとつまみ → おやゆび ひとさ ゆび なかゆび ほん 親指と人差し指、中指の3本でつまんだ量

こな 【粉のはかり方】



- えきたい 液体を入れて、よこ 横からみたときにめ も 目盛りに合うところまでいれる。
- カップやスプーンにまんばい い 満杯に入れる時には、よこ 横から見たときに盛り上がって見えるところまでいれる。
- けいりょう 計量スプーン 1/2 量 1/2 量 を使いたい場合、スプーンの 2/3 のところまでいれる。



○ スプーンやカップにやまも 山盛りにいれて、スプーンの柄などでおお ぶん おお 多い分を落とす。

とりにく 鶏もも肉のイタリアンステーキ

ざいりょう にんげん
【材料(4人分)】

とりにく 鶏もも肉……………600g
さけ 酒……………おお 大さじ 1

ソース

ケチャップ……………おお 大さじ 4
ウスターソース……………おお 大さじ 3
すりおろしニンニク……………こ 小さじ 1
ピザ用チーズ……………50g
オリーブオイル……………おお 大さじ 1
パセリ(乾燥)……………てきりょう 適量

【つくりかた】

1. とりにく 鶏もも肉はフォークで数ヶ所を刺して、穴をあける。肉は一口大に切ってもよい。
2. ボウルにソースの材料を入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブオイルをひいて強火で熱し、1 の皮目が下になるように入れて焼き、皮がパリッとしたら裏返す。
4. 蓋をして、中火で 5分ほど蒸し焼きにする。蓋を外して酒を回しかけ、アルコールが飛ぶまで熱したら、再び蓋をして蒸し焼きにする。
5. とりにく 鶏もも肉に火が通ったら一度火を止め、蓋を外して 2 を塗り、ピザ用チーズをのせて再び蓋をする。中火で熱し、チーズがとろけてきたら火から下ろす。
6. お皿に盛り付けパセリをかける。

サラダ

ざいりょう にんげん
【材料(4人分)】

ブロッコリー……………1/2株(80g)
レタス……………1/2玉(80g)
ミニトマト……………こ 8個
★ マヨネーズ……………おお 大さじ 2
ケチャップ……………おお 大さじ 1
レモン汁……………こ 小さじ 1/2
砂糖……………こ 小さじ 1/2

【つくりかた】

1. ブロッコリーは小房に切り分け、レタスは1cm幅に切る。ブロッコリーは茹でてしっかり水気をきる。ミニトマトはへたを除き食べやすい大きさに切る。
2. ボウルに★を入れ、よく混ぜる。
3. 1 に 2 をかける。

はんぺんボール入りコーンスープ

【材料(4人分)】

はんぺん(大).....2枚
レタス.....2枚
片栗粉.....大さじ 1
水.....600cc
コーンクリーム(缶詰).....380g
みりん.....大さじ 2
塩.....少々
コショウ.....少々

【つくりかた】

1. はんぺんは星型で 8個抜く。
2. レタスはひと口大にちぎる。
3. ジッパー付きポリ袋に 1 の残りのはんぺん、片栗粉を入れてよくもむ。
4. 鍋に分量の水を入れて中火にかけ、沸騰したら 3 を少量ずつ丸めて加える。
5. はんぺんが浮いてきたらコーンクリームとみりんを入れて混ぜる。
6. 1 を入れて 1~2分煮る。レタスを加えて塩、コショウで味を調える。

バナナホワイトチョコスティック

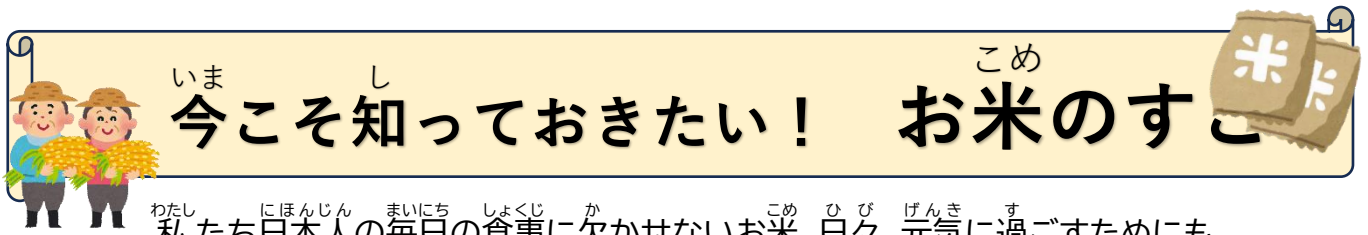
【材料(4人分)】

バナナ.....2本
板チョコ(ホワイト).....32g
ぎょうざの皮.....16枚
バター.....20g
シナモンパウダー.....適量

【つくりかた】

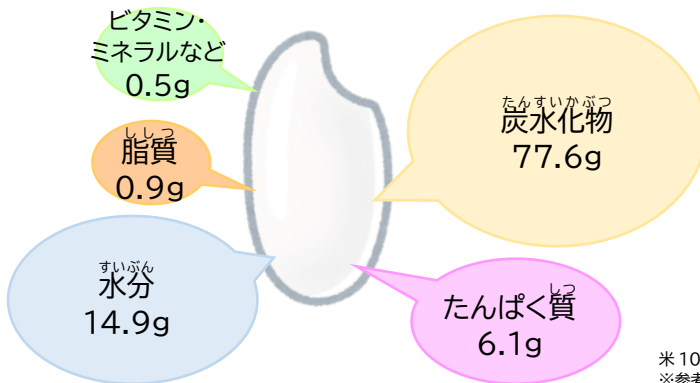
1. バナナは皮をむいて長さを半分に切り、縦4等分ずつに切る。
2. チョコレートは包丁で縦長に 32等分に切る。
3. ぎょうざの皮の真ん中より少し手前にバナナを1個置き、2 を2個のせる。
4. 手前から皮をクルクルと巻く。
5. フライパンにバターを入れて中火で熱する。4 の巻き終わりを下にして並べ、こんがり焼く。
6. 裏返してこんがり焼く。
7. 器に盛り、シナモンパウダーを振る。





いま し 今こそ知っておきたい！ お米のすこ

わたし にほんじん まいにち しょくじ か こめ ひび げんき す
私 たち日本人の毎日の食事に欠かせないお米。日々、元気に過ごすためにも
しっかり食べていただきたい食品であるお米のメリットをご紹介します！



お米には炭水化物(体 を動かすエネルギーになる)
だけではなく、たんぱく質(血液や筋肉のもととなる)
やビタミン・ミネラル(体のちょうしをととのえる)
なども多く入っているため、食事の主食として
おすすめです。

米 100g に含まれる栄養成分
※参考: 日本食品標準成分表(八訂) 増補 2023 年(文部科学省)

お米のメリット① 脳のエネルギーになる！

ごはんはゆっくり消化・吸収されるため、
エネルギーを長時間、安定して作ることが
でき、集中力が長続きます。
そのため、お米は朝食にピッタリです！
朝食を毎日食べている生徒の方がテスト
の正解の数が多かったという結果も
あります…！

お米のメリット② 体を動かすエネルギーになる！

お米から体を動かすエネルギーとなる
“グリコーゲン”が多く作られ、筋肉や肝臓
に蓄えられます。
マラソンなど持久力が必要なスポーツの
選手にはグリコーゲンをためるために、
食事の時に お米をしっかりと食べるよう
にしている人もいます。

おこめができるまで

きょうのお米は
ななつぼしです！

