

れいわ ねん おやこりょうりきようしつ こんだて
令和8年 親子料理教室 献立 ★☆☆4人分☆☆

しゅしよく おとな こ
〈主食〉ごはん 大人150g、子ども 100～130g

しゅさい ぶたにく み そ たんぱくしつ ししつ えんぶん
〈主菜〉豚肉のトマト味噌だれ エネルギー 219kcal、蛋白質14.3g、脂質13.7g、塩分1.1g

ざいりよう
材 料 トマト…120～130g (中 1個)
ぶた にく
豚こま肉…280g
かたくり こ さけ かく こ
●片栗粉・酒…各小さじ4
さとう
●砂糖…小さじ2
ゆ おお
サラダ油…大さじ1
さとう
★砂糖…大さじ1 (9g)
み そ
★味噌…小さじ4 (24g)
しょうゆ
★醤油…小さじ1 (6g)
す
★酢…小さじ2 (10g)

つく かん
作 り 方

- ① 豚肉はポリ 袋 に入れ、●の調味料を加えて 袋 の上からよくもむ。
- ② トマトは洗ってヘタを取り、縦半分に切ったら、ヘタ周 辺の固い部分を切り落とす。1 cm角くらいの大きさに切る。
- ③ 小さいボウルに★の調味料を測り入れ、混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに 油 を広げ、①の肉を平らに広げる。蓋をして中火～弱火で約3分蒸し焼きにする。肉を裏返したら、蓋をして約2分焼いたら、火を止め、キッチンばさみ等で人数分に肉を分け、皿に盛り付ける。
- ⑤ 肉の 油 がついた④のフライパンに、②のトマトを入れ、中火で2～3分炒める。※トマトの水分で 油 が跳ねるので、やさしく混ぜましょう。トマトが柔らかくなり水分が出てきたら、③の調味料を加えて更に1分位加熱する。
- ⑥ 豚肉のソテーに⑤のたれをかけて完成。
※副菜と盛り合わせる。



ふくさい なつやさい あ えんぶん
〈副菜〉夏野菜のカレーチーズ和え エネルギー 79kcal、蛋白質2.0g、脂質4.8g、塩分0.2g

ざいりよう
材 料(4人分)

じゃが芋…約200g (小2個・正味160g) バター…20g
ピーマン…正味60g (2個) カレー粉…小さじ1/4程度
コーン (冷凍・缶詰) …40g 粉チーズ…小さじ4 (8g)

つく かん
作 り 方

- ① ジャガ芋は洗って皮をむき、1 cm角くらいの大きさに切る。
- ② ピーマンは洗って縦半分に切り、手で種とヘタを取り除いたら、縦半分に切り、横に細切り (1～2mm) にする。
- ③ 鍋にじゃが芋とかぶる 位の水を入れ、強火にかける。沸騰したら、中火にして2～3分茹でる。ピーマンとコーンを加えて2分程度茹でる。
- ④ ジャガ芋に爪楊枝がススッと通るくらいの固さになったら、ザルにあける。ボウルにキッチンペーパーを数枚重ねて置き、ザルの芋、ピーマン、コーンをペーパーの上に乘せてよく水気を吸わせる。
- ⑤ 芋が 温 かいうちにバターを混ぜ、バターが溶けたら、カレー粉・粉チーズの 順に加えて混ぜる。主菜と盛り合わせる。

しるもの とうふ の り えんぶん
〈汁物〉オクラと豆腐の海苔スープ エネルギー 40kcal、蛋白質4.6g、脂質1.0g、塩分0.7g

ざいりよう
材 料 はな みず
水…500ml
オクラ…40g (4本) 花かつお…12g
たま だま いた の り
玉ねぎ…100g (1/2個) 板海苔…1/2枚 (1g)
きぬ とうふ
絹ごし豆腐…100g だしパック3 袋に 醤油…大さじ1 (18g)
入れておく

つく かん
作 り 方

- ① 【だしをとる】鍋に分量の水を入れて火にかける。沸騰したらだしパックを入れて中火で1分加熱する。火を止め5分経ったら、だしパックを取り出す。
- ② 玉ねぎは薄切り、オクラはヘタを切り落とし、小口切り (薄い輪切り)、豆腐は2 cm角くらいに切り、キッチンペーパーに乘せて水気をきっておく。
- ③ かつおだしに玉ねぎを加えて中火～弱火で5分煮る。オクラを加えて1～2分煮たら、豆腐をそっと加えて1分加熱し、醤油を加えて火を止める。
- ④ 板海苔を手でちぎって加え、全体をお玉でやさしく混ぜたら器に盛る。