

令和6年度親子料理教室献立☆4人分☆

〈主食〉ごはん 大人 150g 234kcal 塩分 0g

〈主菜〉鶏肉の南蛮漬け 223kcal 塩分 1.3g

材料
鶏もも肉…4切(1切80g程度)
塩…小さじ1/3(2g)
小麦粉…大さじ1(9g)
油…大さじ1(12g)
赤パプリカ…40g(1/5~1/4個)
きゅうり…40g(1/2本)
★酢…大さじ4(60g)
★砂糖…大さじ2(18g)
★醤油…小さじ4(24g)

作り方

- ① 鶏肉に塩をふり5分ほど置いたら、小麦粉を入れたビニール袋へ入れる。ビニール袋に空気を含ませながら振って、肉に小麦粉を薄くまぶす。
- ② ボールに★の調味料3点を混ぜ合わせる。
- ③ パプリカは長さ2cm程度の薄切り、きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、②に漬けておく。(ラップをかけて保管し、時々混ぜて全体に味を馴染ませる。)
- ④ フライパンを温め油を広げ、皮を下にして肉を並べ中火~弱火で蓋をして7~8分焼く。肉の周囲1cm位が白くなったら裏返して中火で3分程度、肉の中まで火が通るように焼く。※肉は極力動かさない。
- ⑤ 火を止め1~2分置いてから、③のボールに漬け込み、食材の上にぴったりとラップをかぶせる。20分程度おき味をなじませる。
- ⑥ 器に⑤の肉をのせ、上に野菜を盛り付け、調味液もかけて完成。



1人分の
エネルギー量…578kcal
塩分量…2.2g
野菜使用量…110g
です。



〈副菜〉四色野菜のお好み焼き風 101kcal 塩分 0.3g

材料(4人分)

小松菜…60g コーン…40g サラダ油…小さじ2+1
人参…60g ☆薄力粉…大さじ4(36g) おたふくソース…小さじ4
もやし…60g ☆片栗粉…大さじ2(18g) 青のり…小さじ1程度

作り方

- ① 小松菜は根元を除き、軸部分は5mm位の幅に切り、葉部分は縦4等分位に切ってから5mm位の幅に切る。コーンは水気を切っておく。
- ② 人参は2~3mmの細切りにしてから粗みじん切りにする。
- ③ もやしはひげ根と芽を取りながら1cm位に折る。
- ④ ①~③と☆2点をボウルに入れて全体をよく混ぜ、水50mlを加えてさらによく混ぜる。
- ⑤ フライパンを中火で温め油小さじ2を広げ、④を全て流し入れ3分焼く。蓋や大き目の皿に取り出しフライパンに油小さじ1を追加で温め、生地を裏返してヘラで押しつけながら2~3分焼く。
- ⑥ 人数分にカットし、皿に盛りソースを塗る。好みで青のりをふる。



〈汁物〉かつおだしの冷製スープ仕立て 20kcal 塩分 0.6g

材料

ミニトマト…6個 モロヘイヤ(葉)…40g 花かつお…12g(水の2~4%)
オクラ…6本 水…350cc みそ…16g(大さじ1弱)

作り方

- ① 鍋に計った水を入れ、蓋をして加熱する。沸騰したらパックに入れた花かつおを入れ、再沸騰したら火を止め、4~5分後にパックを取り出す。
- ② ミニトマトはへたを取り半分に切り、①に入れ、弱火で1分位煮たら火を止め、みそを溶き加えて味を調える。粗熱がとれたらトマト入り味噌汁をビニール袋に移し、氷水で冷やす。
- ③ オクラはサッと茹で、へたを除き小口切りにする。モロヘイヤは葉を摘み集めてサッと湯通しし、粗く刻む。どちらも皿に移しラップをかけ、冷蔵する。
- ④ スープカップにオクラ・モロヘイヤを盛り、冷えたトマト入りの汁を注ぐ。

2枚のだしパックに分けて入れる。