

令和7年 おやこりょうりきょうしつ こんだて にんぶん  
親子料理教室 献立☆4人分☆

〈主食〉ごはん 大人150g、子ども100~130g

〈主菜〉タンドリーチキン エネルギー 201kcal、蛋白質16.3g、脂質13.6g、塩分1.5g

材 料

鶏もも肉…360g  
(1切30gで1人分3切)  
塩・こしょう…少々  
無糖ヨーグルト…大さじ5~6  
(90g)

作 り 方

- 無糖ヨーグルトはキッチンペーパーに乗せ、軽く水切りしておく。
- 鶏もも肉の身側にフォークで数か所穴を開け、塩・こしょうを揉み込む。
- ★と①をビニール袋に混ぜ合わせ、②の肉を加えて、袋の口を閉じて袋の上から揉み込む。冷蔵庫で20~30分置く。
- オーブンを220℃で予熱し、天板にクッキングシートを敷き、③の肉を皮を上にして並べ、約20分焼く。副菜と盛り合わせる。  
※フライパンで焼く場合は、フライパンにサラダ油大さじ2を中火で加熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、焼き色がつくまで加熱する。ひっくり返したら蓋をして肉に火がとまるまで弱めの中火で4~5分蒸し焼きにする。



〈副菜〉夏野菜の焼き浸し エネルギー 105kcal、蛋白質2.2g、脂質6.2g、塩分0.7g

材 料(4人分)

ズッキーニ…140g(2/3本位)

かぼちゃ…160g

パプリカ(赤)…80g(2/3個)

作 り 方

- ズッキーニは5mm幅の輪切り、かぼちゃも5mm幅に切る。パプリカは2cm幅で縦に切る。
- フライパンを中火で加熱し、油を広げ、①を並べて5分位焼く。ひっくり返して2分位焼く、両面に焼き目がついたら火を止める。
- めんつゆと水を入れたバットに②を並べ入れ、粗熱がとれるまでラップをかけて置いておく。※ラップは、野菜にピタッと付けるように被せる。
- タンドリーチキンと盛り合わせ、野菜の上に削り節を振りかける。

〈汁物〉具沢山ミネストローネ エネルギー 94kcal、蛋白質3.8g、脂質4.7g、塩分0.8g

材 料

トマト…160g(1個)

玉ねぎ…100g(1/2個)

じゃが芋…60g(小1個)

人参…50g(1/4本)

ミックスピーツ…70g(1袋)

カットトマト…120g(大さじ6)

オクラ…1本(10g)

オリーブ油…大さじ1(12g)

水…100ml

顆粒コンソメ

…小さじ2

塩・こしょう

…少々

作 り 方

- 玉ねぎと人参は5mm角、じゃが芋は1cm角に切る。トマトはざく切り。
- 鍋にオリーブ油を入れて中火で加熱し、玉ねぎ、人参、じゃが芋を炒める。3~4分炒めて玉ねぎが透きとおったら、トマト、カットトマト、水、コンソメ、ミックスピーツを加えて、時々かき混ぜながら、蓋をして10~12分煮込む。
- オクラはヘタの先端部分だけを切り落とし、ガク部分を一周薄くむく。板ずりして軽く水洗いし、ラップに包んで電子レンジで10秒加熱する。薄く小口切りにしておく。
- ②のスープを塩・こしょうで調味し、器に盛り、オクラを飾る。