

令和7年 おやこりょうりきょうしつ こんだて
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、たんぱく質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)

★トマトケチャップ…大さじ2(36g)
★カレー粉…小さじ2(4g)
★しょうゆ…小さじ2(12g)
★塩…小さじ1/2(3g)
★おろしにんにく(チューブ)…小さじ1

作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ ★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。
- ④ 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お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、たんぱく質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) サラダ油…大さじ2(24g)
かぼちゃ…160g めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ3
パプリカ(赤)…80g (2/3個) 水…大さじ2
削り節…1袋(1.5～2g)

作り方

- ① 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。
- ② 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分位焼き、両面に焼き目がついたら火を止める。
- ③ 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。
- ④ 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、たんぱく質3.8g、脂質4.7g、塩分0.8g

材料

トマト…160g (1個) ミックス…70g (1袋) 顆粒コンソメ
玉ねぎ…100g (1/2個) カットトマト…120g (大さじ6) …小さじ2
じゃが芋…60g (小1個) オクラ…1本(10g) 塩・こしょう
人参…50g (1/4本) オリーブ油…大さじ1(12g) …少々
水…100ml

作り方

- ① 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。
- ② 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、ミックスを加えて、時々かき混ぜながら、蓋をして10～12分煮込む。
- ③ 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。
- ④ 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。