

令和4年度夏休み親子料理教室

「姉妹都市木島平村産の食材たっぷり和食ごはん」

調布市教育委員会学務課では、例年、夏休みに文化会館たづくりにて親子料理教室を開催しております。

今年は、感染症拡大防止の観点から、市ホームページにて調理の様子を動画で配信します。

下記は、配信する料理のレシピです。

ぜひ、動画と併せて本レシピを参考にご家庭でもお子様と一緒に料理をしてみませんか？



調布市学務課保健給食係 042-481-7476

献立名／食品名	1人分量 単位	4人分量 単位	切り方	作り方
【ごはん(木島平)】				
木島平村産の米	75.0 g	2 合		①お米を洗う。
水				②好みの水加減で炊く。
【野菜菜ふりかけ】				
炒め油	少々	小さじ1/2		①野菜菜とこねぎをみじん切りにする。
野菜菜(塩漬)	5.00 g	20.00 g	みじん切り	②フライパンに油を入れ、温まったら野菜菜とじゃこを炒める。
こねぎ	2.00 g	8.00 g	みじん切り	③しょうゆ・みりんを加える。
ちりめんじゃこ	1.00 g	4.00 g		④仕上げに、こねぎとごまを加えて水分を飛ばす。
しょうゆ	0.50 g	小さじ1/3		※醤油は野菜菜の味をみながら調整する。
みりん	0.30 g	小さじ1/4		
ごま	0.50 g	小さじ1/2		
【揚げ出豆腐(夏野菜みぞれ)】				
押し豆腐	0.25 丁	1.00 丁	8等分	①豆腐は8等分に切り、キッチンペーパーで水気をきる。
片栗粉	2.50 g	大さじ1		②片栗粉と小麦粉を合わせた衣をつける。
小麦粉	2.50 g	大さじ1		③180度の油で、キツネ色になるまで揚げる。
揚げ油		適量		
なす	10.00 g	0.50 本	乱切り	④なすとズッキーニは豆腐と同様に粉をつけて揚げる。
ズッキーニ	10.00 g	0.50 本	いちよう厚	
小麦粉	2.00 g	大さじ1		
片栗粉	2.00 g	大さじ1		
油		適量		
生姜	少々	少々	おろす	⑤だしをとり、生姜汁を加え、人参・しめじを煮る。
人参	5.00 g	3 cm	太めの千切り	⑥揚げたなす・ズッキーニを入れ、調味料を加える。
ぶなしめじ	5.00 g	20.00 g	ほぐす	⑦最後に大根おろしを加える。
しょうゆ	3.15 g	小さじ2 杯		⑧水溶き片栗粉でとろみをつける。
塩	少々	少々		⑨揚げた豆腐を器に盛り、みぞれあんをかける
砂糖	1.00 g	小さじ1と1/3 杯		
みりん	2.00 g	小さじ1と1/3 杯		
大根	10.00 g	40.00 g	おろす	
だし昆布	0.05 g	0.20 g		
けずり節(かつお節)	0.82 g	5.00 g		※だし汁は、きんぴらで使用する分も一緒に取る。
水	40.00 g	160.00 g		
片栗粉	0.40 g	1.60 g		
【山くらげのきんぴら】				
油	1.00 g	4.00 g		①山くらげは水で戻し、3cm長さに切ったら下茹でし、あくを抜きをする。
山くらげ	1.50 g	6.00 g	3cm幅	
ごぼう	20.00 g	80.00 g	さがき	②糸こんにやくは下茹でし、あく抜きをする。
人参	15.00 g	60.00 g	細いせん切り	③ライパンに油を入れ、温まったらごぼう、人参の順に炒める。
糸こんにやく	10.00 g	40.00 g	3cm幅	
酒	0.70 g	2.80 g		④山くらげ・糸こんにやくを加えて炒める。
しょうゆ	2.60 g	10.40 g		⑤しんなりしたら、酒～みりとだしを加える。
砂糖	2.00 g	8.00 g		⑥仕上げに、ごま・七味唐辛子を加える。
みりん	1.00 g	4.00 g		
七味唐辛子	0.01 g	0.04 g		
だし汁	1.50 g	6.00 g		
ごま	0.25 g	1.00 g		
塩	0.14 g	0.56 g		
【木島平のりんごゼリー】				
りんご	10.00 g	40.00 g	小さい角切り	①りんごを切る。
砂糖	3.00 g	12.00 g		②鍋にりんご、砂糖を加えて火にかける。
水	3.00 g	12.00 g		③りんごから水分が出てきたら、水を加える。
レモン汁	0.20 g	0.80 g		④水分が少なくなったら、レモンを加えて煮詰める。
				※弱火で焦げない場合は、水なしでも作れます。
アガー	1.00 g	4.00 g		⑤別の鍋に水・アガー・粉寒天を入れ、よくかき混ぜる。
粉寒天	0.15 g	0.60 g		⑥中火で沸騰するまでよくかき混ぜ、煮溶かす。
砂糖	7.00 g	28.00 g		⑦砂糖を加え、溶けたらりんごジュースを加える。
水	30.00 g	120.00 g		⑧しっかり混ぜたら、火を止め、粗熱をとる。
りんごジュース	30.00 g	120.00 g		⑨器にりんご煮を盛りつけ、ゼリー液を注いだら冷やす。