

令和6年度夏休み親子料理教室

「野菜たっぷり！給食のメニュー」

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います。

市ホームページに調理する様子を動画で配信しています。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
【生地から手づくりナンピザ】				
<ピザ生地>				
強力粉	50.00 g	200 g		①強力粉・イースト・三温糖・塩をザルでふるっておく
ドライイースト(スーパ-カリア)	0.83 g	3 g		②手で混ぜながらぬるま湯を少しずつ加える
三温糖	1.50 g	6 g		③ヨーグルト・はちみつ・バター・溶き卵を加えて手に
塩	0.40 g	2 g		くっつかなくまで10分ほどよくこねる
ぬるま湯	25.00 g	100 g		④ラップをし発酵させる(45~60分)
卵	3.50 g	14 g		⑤軽く押ししてガスを抜き、乾燥しないようラップをして
プレーンヨーグルト	5.00 g	20 g		10分ほどおく
はちみつ	1.80 g	7 g		⑥ナンの形に成形する
バター	2.50 g	10 g	湯煎で溶かす	※ぬるま湯の量は、加減してください ※加糖ヨーグルトを使用する場合は、砂糖・はちみつの 使用量を調整してください
<ピザソース>				
サラダ油	0.50 g	2 g		
生姜	0.30 g	1.2 g	みじん切り	①野菜は洗い、それぞれ切る
にんにく	0.30 g	1.2 g	みじん切り	②生姜・にんにくを炒め、香りがたったら鷹の爪・玉葱・
鷹の爪	少々	少々	輪切り(種を取る)	人参を加えて炒める
玉葱	20.00 g	80 g	薄切り	③②に調味料を加えて煮込み、味の調整をする
人参	10.00 g	40 g	千切り	④ピザ生地の表面に③を塗り、ハム・ピーマン・チーズ
砂糖	1.50 g	6.0 g		のをせる
塩	1.50 g	6.0 g		⑤オーブンで焼く(200℃,15分位)
こしょう	少々	少々		
トマトケチャップ	15.00 g	60 g		※焼き時間・温度は、調整してください
チリパウダー	少々	少々		※辛みが苦手な場合は、鷹の爪・チリパウダーの使用を
ハム	1/2 枚	2 枚	短冊切り	控えてください
ピーマン	1/8 個	1/2 個	薄切り	※砂糖は上白糖でも構いません
ピザチーズ	12.00 g	48 g		
【夏野菜のポトフ】				
鶏肉	20.00 g	80 g	一口大	①野菜は洗い、それぞれ切る
人参	10.00 g	40 g	厚めのいちよう	②ウインナーを2cm程度の長さに切る
玉葱	30.00 g	120 g	角切り	③Aでとった出汁を渡し、鶏肉・人参・玉葱を加え、
じゃがいも	40.00 g	160 g	厚めのいちよう	灰汁を取りながら煮る
キャベツ	40.00 g	160 g	角切り	④③が煮えてきたら、じゃがいも・キャベツを加える
ズッキーニ	15.00 g	60 g	厚めのいちよう	⑤④にズッキーニ・かぼちゃを加える煮る
かぼちゃ	40.00 g	160 g	一口大	⑥⑤を調味し、ウインナーを加える
ウインナー	1/2 本	2 本	2cm	⑦ウインナーが温まったら、再度味の確認をして仕上げる
白ワイン	1.00 g	4 g		
塩	1.00 g	4 g		
こしょう	少々	少々		※野菜はくたつとするまで煮込んだほうがおいしいですが
しょうゆ	1.00 g	4 g		じゃがいも・かぼちゃの煮崩れに注意しましょう
A 鶏ガラ	15.00 g	60 g		※鶏ガラは分量の水より多めの水で野菜くずと一緒に煮て
A 水	85.00 g	340 g		灰汁を取りながら出汁をとります
【和風ドレッシングのサラダ】				
レタス	20.00 g	80 g	一口大	①野菜は洗いきれよく水気を切り、お好みの大きさに切る
きゅうり	10.00 g	40 g	輪切り	②ミニトマトは洗って水けをきり、ヘタを取る
コーン(缶詰)	10.00 g	40 g		③コーンはざるに空け、缶汁を切る
ミニトマト	2.00 個	8 個		④Aを合わせホイッパーでよく攪拌し、ドレッシングを
A サラダ油	2.00 g	8 g		作る
A 酢	2.00 g	8 g		⑤器に野菜を盛り、④を攪拌しながら回しかける
A 砂糖	0.60 g	2.4 g		
A 塩	1.00 g	4 g		※給食ではサラダの野菜・ドレッシングも加熱調理して
A しょうゆ	2.00 g	8 g		います
【木島平のりんごゼリー】				
アガー	1.00 g	4 g		①りんごジュースは室温にしておく
砂糖	3.50 g	14 g		②アガーと砂糖を乾いた器に入れ、よく混ぜる
水	23.00 g	92 g		③鍋に水と②をダマにならないように振り入れ混ぜる
りんごジュース	35.00 g	140 g		④③を弱火にかけ、時々混ぜながら沸騰させる
りんご	1/4 個	1/2 個	小さめ角切り	⑤④が沸いたら①を少しずつ注ぎながら混ぜ火を止める
				⑥粗熱が取れたら器に注ぎ、冷蔵庫に入れ冷やし固める
				⑦お好みの形に切ったりんごを飾る