

令和5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
【手づくりナン】				
強力粉	45.00 g	180 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・パ・カリヤ)	0.75 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	0.37 g	2 g		くっつかなくまで10分ほどよくこねる
ぬるま湯	22.50 g	90 g		④ラップをし発酵させる(45～60分)
卵	3.50 g	14 g		⑤軽く押しつけてガスを抜き、乾燥しないようラップをして
ヨーグルト	4.50 g	18 g		10分ほどおく
はちみつ	1.75 g	7 g		⑥オーブンで焼く(200℃, 15分位)
バター	2.50 g	10 g	湯煎で溶かす	※焼き時間・温度は、調整してください
【夏野菜カレー】				
米	30.00 g	120 g		①お米を洗う
水				②お好みの水加減で炊く
炒め油	0.50 g	2 g		
にんにく	0.30 g	1.2 g	みじん切り	①にんにく・生姜と肉を炒める
生姜	0.30 g	1.2 g	みじん切り	②玉ねぎと人参を炒め、だしを加えて煮込む
鶏もも肉	25.00 g	100 g		③調味料を加える
玉葱	50.00 g	200 g	スライス	④夏野菜を加える
人参	10.00 g	40 g	いちょう切り	
ピーマン	5.00 g	20 g	小さめ角切り	※夏野菜は素揚げしておく
ズッキーニ	8.00 g	32 g	半月切り	
かぼちゃ	12.00 g	50 g	一口大	
なす	10.00 g	40 g	厚めのいちょう	
じゃがいも	12.00 g	50 g	厚めのいちょう	
ターメリック	0.10 g	0.4 g		※調味料はお好みで加減する
チリパウダー	0.02 g	0.08 g		
ガラムマサラ	0.02 g	0.08 g		
塩	0.50 g	2 g		
トマトケチャップ	5.00 g	20 g		
ウスターソース	2.00 g	8 g		
中濃ソース	4.38 g	17 g		
しょうゆ	0.43 g	1.7 g		
小麦粉	5.50 g	22 g		※小麦粉・サラダ油・バターをじっくり炒めルウを作る
サラダ油	2.00 g	8 g		ルウが出来上がる頃にカレー粉を加える
バター	2.00 g	8 g		
カレー粉	0.65 g	2.6 g		
鶏がら	5.50 g	100 g		※野菜くずと一緒に煮て、灰汁を取りながら出汁をとる
水	80.00 g	320 g		
【ぱりぱりハニーサラダ】				
じゃがいも	50.00 g	200 g	千切り	①じゃがいもは水でさらしてでんぷんを落とす
揚げ油	5.00 g	適量		②①の水分をよく取り、パリットするように油で揚げ
塩	0.01 g	0.04 g		塩をふる
ロースハム	7.00 g	30 g	短冊切り	③野菜は切ってさっとゆでる
人参	7.00 g	30 g	千切り	④ドレッシングを作る
キャベツ	55.00 g	220 g	千切り	⑤器に野菜・ハムを盛り、ドレッシングをかける
サラダ油	1.00 g	4 g		⑥⑤に②のじゃがいもをトッピングする
酢	2.00 g	8 g		
塩	0.20 g	0.8 g		
はちみつ	4.00 g	16 g		
からし(粉)	0.03 g	0.1 g		
【夏の果物ゼリー】				
アガー	1.10 g	4.4 g		※スイカは種が入っても良い
砂糖	5.50 g	22 g		①果物は切って器に入れる
水	60.00 g	240 g		②アガーと砂糖を乾いた器に入れ、なじませるようによく混ぜる
レモン汁	0.01 g	0.04 g		③鍋に水、レモン汁、②をダマにならないように振り入れ
メロン	10.00 g	40 g	小さめ角切り	混ぜる。
すいか	15.00 g	60 g	小さめ角切り	④③を弱火にかけ、時々混ぜながら沸騰させる
パイン缶詰	10.00 g	40 g	1/8カット	⑤④が沸いたら火を止め、①に注ぐ
				⑥粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やし固める