

料理講座



第3回

テーマ「 野菜・きのこ料理 」

日時：9月 28日（土）10：00～

○きのこハンバーグ ポイント○子どもたちが好きなメニューで野菜たっぷり摂れる！



・具材を細かくきざむ

きのこ…細かく切る
えのき…ぬめりがある食材で、
たべやすい



・よく混ぜ合わせる



・卵は先によく溶いてお



・火が通るまで

・ゆでたほうれん草をのせましたが、野菜のソテーでも◎
ケチャップではなく、クリームソースでも美味しいです！



・ハンバーグ…
揚げずに焼いても美味しい！



きのこハンバーグ

材料（2人分）

- ・えのき 60g (1/2袋)
- ・エリンギ 16g (小1本)
- ・豚ひき肉 70g
- ・牛ひき肉 20g
- ・卵 20g (1/2個)
- ・片栗粉8g (大さじ1弱)
- ・薄力粉 10g (大さじ1)
- ・油 適量
- ・ケチャップ 3g (小さじ1)

作り方

- ①えのき、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- ②卵はよく溶いておく。
- ③ボウルに①、②、豚ひき肉、牛ひき肉、片栗粉、薄力粉を入れ、良く混ぜあわせる。
- ④③を好みの大きさに丸め、火の通りが均等になるように真ん中をくぼませる。
- ⑤熱した油に④をいれ、火が通るまでよく揚げる。
- ⑥⑤にケチャップをかける。

○白菜と南瓜の炒め物

ポイント○白菜の代わりに、小松菜を使っても美味しくいただけます。
◎お好みで最後に水溶性片栗粉でとろみをつけると子どもでも食べやすいです。



はくさい…芯を削ぎ切り、白い所は薄く。
葉はザク切りでもOK！
お子さんも食べやすくなります。



かぼちゃ…やわらか過ぎるとべちゃべちゃに。
かたさに注意です！

・短時間でかんたん！！
・塩分は少なく、
調理できます◎



白菜と南瓜の炒め物

材料（2人分）

- ・白菜 40～50g
(1枚～2枚程度)
- ・南瓜 50g
- ・ツナ 30g
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1/2
- ・水 適量

作り方

- ①白菜は芯の白い部分をそぎ切り、葉の部分をざく切りに、南瓜は薄切りにそれぞれ切る。
- ②鍋にツナを入れ、ツナの油で南瓜を炒める。
- ③②に白菜の芯の部分、ひたひたになる程度の水、しょうゆ、酒を加えて煮る。
- ④②③の具材が柔らかくなったら、白菜の葉の部分を加え、味を調える。



○ピーマンと小女子の炒め煮

※レシピ紹介のみ

ピーマンと小女子の炒め煮

材料(2人分)

- ・ピーマン 小1個
- ・小女子 大さじ2
- ・油 小さじ1
- ・かつお節 少々
- ・しょうゆ 少々



作り方

- ①ピーマンは繊維に逆らって薄切りにする。
小女子はさっと熱湯にくぐらせる。
- ②鍋に油を敷き、ピーマン、小女子を炒め、かつお節を細かくしたものを入れ、混ぜ合わせ、しょうゆで味を調える。

☆ポイント ○小女子の塩気があるため、しょうゆは様子を見て調節してください。

第4回

テーマ「 おもてなし料理 」 日時：12月 7日（土）10：00～ 場所：遊戯室

◎調理実習はなく、お子さんと一緒に参加できます。無料で参加できます。(試食・レシピ紹介・質疑応答)

◎予約人数10名で締め切りとなります。参加される方は1週間前までにお申し込みください。

去年度は、ばらの花寿司、キッシュロネーヌ、
彩り野菜のセルクル詰めなどなど…☆
是非、ご参加ください！
またこんなメニューがいいな！もお待ちしております！

