子ども料理教室

令和５年７月２２日(土)
場所：東田布施公民館 実習室
９：30 ～13：00

★サバ缶パエリア

※写真はイメージです。

材　料	分量（４人分）	作　り　方
米	220ｇ	① いんげんは 4cm 長さに切る。玉ねぎはみじん切り、しめじは大きめにほぐす。
サバ水煮缶	１缶	② サバ缶の缶汁を計量カップに注ぎ、水を足して１・１/２カップにする。サバは半分に割って大きめの一口大に切る。
さやいんげん	(180g)	③ フライパンにオリーブ油を熱し、中火で玉ねぎを炒める。しんなりしたら米を加えてさらに２～３分炒める。※米は洗わずにそのまま使用する。
玉ねぎ	４本	④ Ａの缶汁を注ぎ、全体を混ぜて平らにする。サバ缶、いんげん、しめじ、ミニトマトを手早く並べ、フタをする。煮汁が煮立ったら弱火にして約 20 分加熱する。その後、火を止めて約５分蒸らす。
ミニトマト	100ｇ	⑤ パセリのみじん切りを散らし、くし形に切ったレモンを添える。（卓上でパエリアを取り分け、食べる直前にレモンを絞る）
しめじ	４個	
パセリ	50ｇ	
レモン	少々	
オリーブ油	1/2 個	
A 白ワイン	大さじ１	
A カレー粉	大さじ２	
A 塩	小さじ１	
	小さじ 1/6(1g)	

★ひじきの中華和え

材　料	分量（４人分）	作　り　方
ひじき	８ｇ	① ひじきはたっぷりの水で戻して茹でる。水気をきってしょうゆ小さじ１で下味をつけ、冷ましておく。
しょうゆ	小さじ１	② 人参はせん切りにして、さっと茹でる。きゅうりはせん切りにして塩ひとつまみをふり、水気を絞っておく。①と合わせる。
人参	20ｇ	③ Ａ を混ぜ合わせて中華ドレッシングを作り、②を和える。
きゅうり	１本	④ 器に盛っていりごまをひねりながらかける。
いりごま（白）	小さじ１	
A 砂糖、しょうゆ	各小さじ１	
A 酢	小さじ２	
A ごま油	小さじ１	

※野菜から出る水気は出来るだけ除いて和えましょう。

★ささみとごぼうのおすまし

材　料	分量（4人分）	作　り　方
鶏ささみ	1 本	①　ささみは縦半分に切ってそぎ切りにし、酒をふっておく。ごぼうは短めのささがきにして、水にさらす。小葱は小口切りにする。
酒	小さじ 1	②　鍋にごま油を熱し、ごぼうを炒める。だし汁を入れて煮立ったら、片栗粉をまぶしたささみを加え、弱火にしてごぼうがしんなりするまで煮る。
片栗粉	大さじ 1/2	③　Ａの調味料を加えて味をととのえ、椀に注いで小葱をちらす。
ごぼう	30ｇ	
小葱	1 本	
ごま油	小さじ 2	
だし汁	600cc	
Ａ　生姜絞り汁	小さじ 1	
Ａ　しょうゆ、塩	小さじ2、1/3	

★抹茶ミルクかん

材　料	分量（4 個分）	作　り　方
粉寒天	4ｇ	①　小鍋に水と粉寒天を入れてふやかしておく。火にかけて煮溶かし、砂糖を加える。
水	200cc	②　抹茶は湯を加えてよく溶いておく。
牛乳	300cc	③　①に牛乳と抹茶を加えて混ぜ合わせ、器に流し入れる。
砂糖	40ｇ	③　冷蔵庫で冷やし固め、茹で小豆をのせる。
抹茶	小さじ 2	
湯	大さじ 4	
茹で小豆	60ｇ	