子ども料理教室

令和５年 12 月９日(土)
場所：東田布施公民館 実習室
９：30 ～１３：00

★三食そぼろ飯

材　料		分量（４人分）
米		280ｇ
合いびき肉		100ｇ
B	醤油	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 1/2
	生姜(おろし)	(1/2 かけ)5ｇ
卵		２個
A	砂糖	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1/2
	塩	小さじ 1/4
ほうれん草		100ｇ
C	醤油	大さじ 1/2
	みりん	小さじ１
	白炒りごま	小さじ１
	ごま油	小さじ 1/2
紅生姜		適宜

作　り　方

① 米は、普通に炊いておく。

② 肉そぼろを作る。フライパンを中火にかけ、合いびき肉とＢを加え、箸 4～5 本を使って、しっかり混ぜながら、汁気がほとんどなくなるまで煮たら、器に移しておく。

③ 卵そぼろを作る。卵を割りほぐして、Ａの調味料を加えて混ぜる。②で使ったフライパンを、キッチンペーパーなどできれいに拭き取ってから、火にかけ、卵液を加えて、4～5 本くらいの箸を使って手早く混ぜ、細かい炒り卵を作る。

④ 野菜そぼろを作る。ほうれん草は熱湯でゆでて冷水にとる。水気をよく絞って、粗く刻み、Ｃで和える。

⑤ 大きめの茶碗にご飯を盛り、②～④を均等に盛り付ける。仕上げに、紅生姜を添える。

★鮭のホイル焼き

材　料	分量（４人分）
鮭の切り身	４切れ
しめじ	１パック
えのき	１パック
バター	20ｇ
こしょう	少々
酒	大さじ２
水	100ｍｌ
レモン	適宜

作　り　方

① えのき、しめじは、石づきをとり手でほぐしておく。

② 30 ㎝長さのアルミホイルに、鮭、きのこを敷きつめます。次に、こしょう、料理酒、バターを入れホイルで包む。

③ フライパンに②を入れ、水を入れ、ふたをして弱火で 15 分加熱する。鮭に火が通ったら火からおろし器に盛りつけ、レモンをしぼる。

★くず鶏の澄まし汁

材　料	分量（4人分）	作　り　方
鶏ささみ	1 本	① 鶏ささみは筋を取ってそぎ切りにし、酒と塩をふって下味をつけ、片栗粉をまぶして熱湯で茹でる。
塩、酒	少々、小さじ	
片栗粉	1/2	② 生椎茸は薄切りにする。三つ葉はざく切りにする。
三つ葉	小さじ 1	③ だし汁に生椎茸を加えてひと煮立ちさせ、A で調味する。
生椎茸	2 本	
だし汁	2 枚	④ 椀に①と三つ葉を盛り、③を注ぐ。
A 塩	500 cc	
A 酒、しょうゆ	小さじ 1/5	
	各小さじ 1	

★ティラミス風デザート

材　料	分量（8 個分）	作　り　方
カステラ	80ｇ	① クリームチーズをレンジで 1 分加熱し、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
クリームチーズ	100ｇ	
砂糖	20ｇ	② 濃いコーヒー液を作り、好みでラム酒を加える。
インスタントコーヒー	小さじ 4	③ カステラを 1 ㎝厚さに切る。
水	100ｇ	④ ラップを敷いた容器にカステラを入れ、コーヒー液を浸み込ませ、クリームチーズを塗る。
純ココア	小さじ 1/2	
ラム酒	少々	⑤ これを 2 回繰り返し、上にココアを振りかけ冷蔵庫で冷やす。