



子ども料理教室

令和6年7月24日(水)

場所：東田布施公民館 実習室

9:30 ~ 13:00



★ドライカレー

※写真はイメージです。

4人分

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
米	260 g	① 米をとぎ、水を切って、分量の水を加えて炊飯する。
水	390cc	② ニンニク、ニンジン、玉ねぎ、セロリ、ピーマンは粗みじん、トマトは湯むきして1 cm角に切っておく。レーズンは水で戻す。
合いびき肉	200 g	③ フライパンにサラダ油、バター、ニンニクを入れて弱火で炒め香り出てきたら、ニンジン、玉ねぎ、セロリ、ピーマンの順にいためる。全体がしんなりしたら、合いびき肉を加えてほぐしながらいためる。
ニンニク	1 片	④ 肉が白っぽくなったら、塩、コショウ、カレー粉を加えていため、②のトマトとローリエ、ハチミツ、水、コンソメを加え、弱火でかき混ぜながら、汁気がなくなるまでじっくり煮込む。
ニンジン	1/2 本	⑤ 器にご飯を盛って④をかけ、レーズン、パセリを散らす。
玉ねぎ	1 個	
セロリ	1/2 本	
ピーマン	1 個	
トマト	1 個	
サラダ油	大さじ 1	
バター	大さじ 1	
塩・こしょう	適量	
カレー粉	大さじ 2	
水	1 カップ	
粉末コンソメ	大さじ 1	
ローリエ	1 枚	
ハチミツ	大さじ 1/2	
レーズン	大さじ 2	
パセリ	少々	
(みじん切り)		



★おろし人参のかきたまスープ



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
人参	(1 本) 100 g	① 人参は皮ごとすりおろす。
貝割れ大根	(1 把) 50 g	② 貝割れ大根は、根本を切って、水洗いし、水気をきる。
水	3 カップ	③ 鍋に水と①と調味料 A を入れ、中火で煮て、あくが出はじめたら取り除く。
酒	大さじ 1	④ 溶き卵をゆっくりと回し入れ、火を止める。
A { 鶏がらスープの素	小さじ 2	⑤ ②を入れて、ひと混ぜしたら、再び火にかけ、塩・
砂糖	小さじ 1	こしょうで味を調える。仕上げに醤油とごま油を加えて混ぜ器に盛る。
溶き卵	1 個	
醤油	小さじ 1/2	
ごま油	小さじ 1/2	
塩・こしょう	少々	



★カボチャのマヨネーズソース



材 料	分量（4人分）	作 り 方
カボチャ オクラ 塩 A { マヨネーズ ケチャップ 醤油 酢	300 g (4 本)20 g ひとつまみ 大さじ3 小さじ1 小さじ1 大さじ 1/2	① カボチャは、種とワタをとり、半分に切って6～7mm厚さに切り、耐熱皿に重ならないように並べる。水(大さじ 1/2)をふり、ラップをかけて電子レンジ(600W)に5分かける。 ② オクラはがくをきれいに削って塩茹でし、水に取って小口切りにする。 ③ 器に、①、②を盛り、調味料 A を混ぜ合わせてかける。



★ルビー寒天

材 料	分量（4 人分）	作 り 方
粉寒天 砂糖 水 しそシロップ	2 g 25 g 200 cc 50 cc	① 鍋に水と粉寒天を入れて煮立てる。火を弱め、混ぜながら 2 分間加熱して煮溶かし、砂糖を加えてよくかき混ぜる。 ② 火を止め、少し冷ましてからしそシロップを入れて混ぜる。 ③ 水でぬらしたプリン型容器に流し、あら熱をとって冷蔵庫で冷やし固めて、皿に取り出す。



《食品の切り方》

