



子ども料理教室

令和6年12月14日(土)

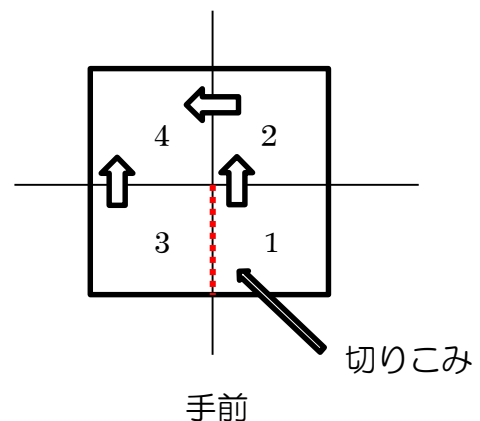
場所：東田布施公民館 実習室

9:30 ~ 13:00



★おにぎらず(3種)

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
米	2 合(300 g)	① 炊き上がったご飯を6等分し、粗熱をとっておく。
水	360 cc	② Aの具材：リーフレタスは洗ってよく水気を抑えておく。(Cも同様)溶き卵に塩とこしょうをし、フライパンに油をひき、かき混ぜながらふんわりとスクランブルエッグを作る。ツナ缶は汁気をよく切ってマヨネーズで和える。
焼きのり	6 枚	③ Bの具材：人参は2 cm長さのせん切りにし、耐熱容器に入れてラップをし600Wのレンジで1分30秒加熱して、みりんとしょうゆとかつお節で和える。ハムステーキは両面焼く。
卵	2 個	④ Cの具材：豚肉は粗く刻んで、玉ねぎは2 cm長さのせん切りにする。油を熱して豚肉と玉ねぎを炒め、焼肉のたれを加えてからめておく。
(油、塩、こしょう)	(小さじ2、各少々)	⑤ 焼きのりは4つに仕切るイメージで真ん中の下半分まで切り込みを入れ、ご飯と具をのせていく。1と2に具を3と4にご飯をのせ、1を2に折りたたみ、2を4に折りたたみ、3を4に折りたたんでひとまとめにする。これをABCの3種類作る。
A ツナ缶(ノンオイル)	50 g	
マヨネーズ	小さじ1	
リーフレタス	2 枚(10 g)	
B 人参、かつお節	60 g、2 g	
(みりん、しょうゆ)	(各小さじ1)	
ハムステーキ	35 g×2 枚	
C 豚薄切り肉	100 g	
玉ねぎ	40 g	
(油、焼肉のたれ)	(小さじ1、小さじ2)	
リーフレタス	2 枚(10 g)	



- ⑥ ラップで包んで形を整え、しばらくなじませてから、横半分に切って1切れずつ3種類を盛りつける。



「おにぎらず」とは、のりでご飯と具材を包む握らないおにぎりです。
今回は、包まずに折りたたんで作るおにぎりを紹介します。

美しく仕上げるコツ

- ①ご飯はアツアツでなく粗熱をとっておく
- ②のりはパリパリだとちぎれやすい
- ③水分の多い具材は避ける
- ④ご飯や具はのりからはみ出さない(詰め過ぎない)
- ⑤おにぎらずを切るときは包丁を濡らしておく



★ミネストローネ

材 料	分量（4人分）	作 り 方
粗挽きウィンナー	2 本	① 粗挽きウィンナーは 5 mm厚さの輪切りにする。キャベツ、人参、じゃが芋、玉ねぎは 1 cm角に切り、しめじは小房に分けて 1 cm長さ切る。 ② 鍋に水と①、ローリエを加えて火にかける。 ③ 沸騰したらトマト水煮と固形コンソメと砂糖を加え、中火の弱火でふたをして 20 分ほど煮る。 ④ 野菜が軟らかくなったら塩、こしょうで味をととのえ、器に盛って乾燥パセリをちらす。
キャベツ	80 g	
人参	40 g	
じゃが芋	100 g	
玉ねぎ	80 g	
しめじ	20 g	
トマト水煮(紙パック)	200 g	
固形コンソメ	1 個	
水	400cc	
ローリエ	1 枚	
砂糖	小さじ 1	
塩、こしょう	少々	
乾燥パセリ	少々	



★ふんわりヨーグルトムース

材 料	分量（4人分）	作 り 方
プレーンヨーグルト	1 カップ	① ボールに卵白を入れ、泡立てる。全体に白っぽく泡が立ったら、砂糖を加える。 ② さらに、空気を抱き込むように、リズムよく泡立てる。＊ボールを少し傾けると、泡立てやすい。 ③ 泡立て器を持ち上げてみて角が立つくらいまでしっかり泡立てる。 ④ ③にヨーグルトを加え、泡立て器で 5～6 回、優しく混ぜ合わせる。＊時間をおくと水気がでるので、すぐにいただかない場合は、ヨーグルトにゼラチンを加えてください。水大さじ 2 に粉ゼラチン大さじ 1/2 をふり入れて一混ぜし、電子レンジに 40 秒かけます。これをヨーグルトに混ぜ、メレンゲと合わせます。 ⑤ 好みの果物等を飾る。
卵白	1 個分	
砂糖	25 g	
好みの果物 等	適宜	



