

子ども料理教室

令和7年7月31日(木)

場所：東田布施公民館 実習室

9:30 ~ 13:00



★ボロネーゼ風パスタ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
合ひき肉	200g	① 玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。オクラは小口切りにする。スパゲティは塩(分量外)が入った熱湯で、袋の表示より1分短くゆでる。 ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火をつける。香りがたったら玉ねぎ、にんじんを加えしっかり炒める。 ③ ②の野菜をフライパンの端によせ、空いた部分にひき肉を入れほぐさず両面焼き色が付くまで焼く。 ④ ③を炒め合わせオクラとAを加えふたをし、時々混ぜながら中火で約5分煮る。ふたを外しBを加え強火にし、混ぜながら2分煮て塩・こしょうで味をととのえる。 ⑤ ④に水気を切ったスパゲティを加え、混ぜ合わせる。器に盛り粉チーズをかける。	
玉ねぎ	1個		
にんじん	1/2本		
オクラ	4本		
にんにく	1かけ		
A {	トマト水煮 (カットタイプ)		1缶
	塩		小さじ1/2
	ローリエ		1枚
B {	ケチャップ		大さじ2
	ウスターソース		大さじ1
塩・こしょう	各少々		
スパゲティ	280g		
粉チーズ	小さじ4		
オリーブ油	大さじ2		



★たっぷり野菜のコーンスープ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
春雨	20g	① 春雨は、茹でて3cm幅くらいの食べやすい長さに切っておく。人参と玉ねぎは、せん切りにする。さやいんげんは、一度サッと茹でて小口切りにしておく。 ② 鍋にAを沸かして、①を加える。材料に火が通ったら、クリームコーンを加えてひと煮立ちさせる。 ③ 水溶き片栗粉を回し入れ、トロミをつける。	
人参	40g		
玉ねぎ	80g		
さやいんげん	80g		
A {	鶏がらスープ		小さじ2
	水		2カップ
クリームコーン(缶)	100g		
[片栗粉		大さじ1/2
	水		大さじ1





★人参ヨーグルトゼリー

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
人参	40g	① 人参の皮をむき、輪切りにしてやわらかく煮る。
牛乳	80cc	② ミキサーに①と牛乳を入れてよくつぶす。
砂糖	40g	③ 水50ccを熱し、ゼラチンを加えて沸かし、砂糖を加える。
ヨーグルト(プレーン)	100g	④ ボールに、②、③、ヨーグルトを加えてよく混ぜ、形に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
ゼラチン	5g	⑤ ④を器に盛り、ハーブを飾る。
水	50cc	
ハーブ		



《食品の切り方》

