



# 子ども料理教室

令和7年12月13日(土)

場所：東田布施公民館 実習室

9:30 ~ 13:00



## ★ごはん

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
米	280g	



## ★ポークハンバーグ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
豚ひき肉	300g	① にんにくをすりおろす。玉ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは子ふさに分けてゆでておく。	
A {	プレーンヨーグルト		20g
	牛乳		20g
	塩		小さじ 1/4
にんにく	1かけ	② ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、ひき肉とBを加えてよく練る。	
B {	玉ねぎ		100g
	卵	M1 個	③ フライパンにハンバーグを並べて中火で焼いていく。ふたをして中まで火を通し、両面にこんがり焼き色をつける。
{	ウスターソース	大さじ 1	
	ケチャップ	大さじ 2	
レタス	40g	④ ハンバーグを皿に盛り付け、ウスターソースとケチャップを混ぜ合わせたソースをかけ、レタスをブロッコリー付け合わせる。	
ブロッコリー	60g		



## ★かぼちゃのサラダ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
かぼちゃ	200g	① かぼちゃは種をとって皮付きのまま1cm角のサイコロに切ってレンジで柔らかくなるまで加熱するか、茹でて、冷ましておく。
プロセスチーズ	1 個(15g)	
レーズン	10g	② 玉ねぎは薄くスライスし、レーズンは湯通ししておく。
玉ねぎ	40g	
マヨネーズ	大さじ 2	③ ①と②をマヨネーズ、こしょうで和えて器に盛り、12等分に切ったチーズをのせる。
こしょう	少々	





## ★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5mm厚さの輪切りにする。キャベツ、人参、じゃが芋、玉ねぎは1cm角に切り、しめじは小房に分けて1cm長さに切る。 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 野菜が柔らかくなったら塩、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	80g	
人参	40g	
じゃが芋	100g	
玉ねぎ	80g	
しめじ	20g	
トマト水煮(紙パック)	200g	
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	



## ★トライフル

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
カステラ	40g×2切れ	① 耐熱容器に砂糖と水を入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで20秒加熱し、ラム酒を加えてそのまま冷やす。 ② ボウルにホイップクリームを移して、7分立て(※クリームを持ち上げた時、ツノが立たず筋が残る程度)にする。 ③ プリンをボウルにあけて、泡立て器でなめらかになるまでつぶし、②を混ぜ合わせてカスタードクリームを作る。 ④ いちごは縦長に4等分し、キウイはサイコロ状に切る。 ⑤ 1cm幅に切ったカステラに①のシロップを塗って、一口大にちぎり、半量をガラスの器にのせ、クリームをのせ、フルーツの半量をのせる。 ←繰り返す
砂糖	8g	
水	40cc	
ラム酒	小さじ1	
ホイップクリーム	60cc	
プリン(市販)	1個(70g)	
いちご(中)	4個	
ゴールデンキウイ	1/2個	

