

子ども料理教室

令和8年7月30日(木)
場所：東田布施公民館 実習室
9:30 ~ 13:00



★タコライス



スパイスで炒めたひき肉（チーズ）、レタス、トマトをごはんの上にのせた沖縄発祥の料理です。1980年代に米兵に向け安価な食事として誕生しました。

材 料	分量（6人分）	作 り 方
ごはん	米 390g 水 550cc	① 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
合いびき肉	450g	② フライパンにサラダ油を熱し、①を加えて中火で炒める。しんなりしたら合いびき肉を加えて炒め、色が変わったらAを加えて炒める。
玉ねぎ	1個(150g)	③ レタスは5cmの細切り、トマトは1cm角に切る。
にんにく	1片	④ 温泉卵を作る。
サラダ油	小さじ3	容器に卵を割り入れ、つまようじで黄身の中央に1か所穴をあける。水100ccを注ぎ600Wのレンジで1分加熱する。←1個ずつ
A	ケチャップ 大さじ3 ウスターソース 小さじ3 塩・こしょう 各少々	⑤ お皿にごはんを盛り、レタスをのせ、②をかけてトマトと温泉卵をのせる。
レタス	6枚(200g)	
卵	6個	
トマト	2個(300g)	



★ほうれん草とじゃがいものガリバタンソテー

材 料	分量（6人分）	作 り 方
ほうれん草	200g(冷凍)	① じゃがいもは皮をむき、5mm幅の半月に切り、水にさらす。湯を沸かしてゆでる。
じゃがいも	2個(200g)	② 湯を沸かして冷凍のほうれん草をゆでる。水気は絞っておく。
しめじ	1袋(80g)	③ ベーコンは1cm幅に切り、にんにくは薄くスライスする。しめじは石づきをとって長さを半分にする。
ベーコン	4枚	④ バターとにんにくを中火にかけ、香りが立ってきたらベーコン、しめじを加えて炒める。
バター	15g	⑤ じゃがいも、ほうれん草を入れ、全体に合わせたら、しょうゆを回し入れる。
にんにく	1片	
しょうゆ	小さじ3	





★オニオンスープ

材 料	分量（6人分）	作 り 方
玉ねぎ	2 個(300 g)	① 玉ねぎは薄切りにし、にんじんは細い千切りにする。
にんじん	50 g	② フライパンにバターを入れ、玉ねぎをよく炒める。あめ色まで炒める。最後ににんじんも一緒に炒める。
バター	16 g	③ 水、コンソメを入れて煮立たせる。塩、こしょうで味を調える。
水	1200cc	④ 器に盛って、パセリをふる。
コンソメ顆粒	小さじ 2	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
パセリ	少々	



★トマトジャムのヨーグルトデザート

材 料	分量（6人分）	作 り 方
トマト	2 個(200 g)	① トマトは熱湯にさっとくぐらせ、皮をとりあらくきざむ。鍋に入れ、砂糖、レモン汁を入れて弱火にかけ、よく混ぜてとろみをつける。冷ましてからシナモンを混ぜる。
砂糖	30 g	② ヨーグルトを器に盛り、①をのせる。
レモン汁	小さじ 2	（ヨーグルトは事前に水を切って置く。1 時間程度）
プレーンヨーグルト	450 g	
シナモン	少々	



《食品の切り方》

