



<対象事業>

平成29年8月3日

## おやこ食育&クッキング ～和食の定番メニューを作ってみよう！～

主催：下諏訪町〔公民館／保健センター／図書館〕

共催：栄養士会（下諏訪地区）

下諏訪町食生活改善推進協議会

### 主食<ごはん>



### 主菜<厚焼き卵>

#### 材料：（4人分）

卵・・・4個

砂糖・・・大さじ2

塩・・・小さじ1/5

しょうゆ・・・小さじ1/2

カツオだし・・・大さじ4

油・・・少量

おろし大根・・・120g

#### 作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、〔 〕の調味料とだしを加えてよく混ぜる。（これを3回に分けて焼く）
- ② 熱したフライパンに油をひき、卵液を1/3入れて焼く。半熟になったらたたむ。これをもう2回くり返し、卵に焼き色をつける。
- ③ ラップに包んで形を整え、5分おく。（巻きすがあれば、巻きすを使って巻く。）

### 汁もの<豚汁>

#### 材料：4人分

豚こま切れ肉・・・60g

大根・・・50g

じゃがいも・・・50g

にんじん・・・20g

ごぼう・・・20g

こんにゃく・・・60g

油揚げ・・・1/2枚

万能ねぎ・・・1本

水・・・2.5カップ  
(500ml)

みそ・・・大さじ2弱

#### 作り方

- ① 材料の準備をする。
  - ・大根は、半月切り（または、いちょう切り）にする。
  - ・じゃがいもは、半月切り（または、いちょう切り）にする。
  - ・にんじんは、いちょう切りにする。
  - ・ごぼうは、たわしでよく洗い、ささがきにして酢水にさらし、ザルにあげて水けをきる。
  - ・こんにゃくは、スプーンでちぎって（または、手でちぎって）ザルに広げ、熱湯をまわしかけて、臭みをとる。
  - ・油揚げは、1cm幅の短冊切りにする。
  - ・豚肉は、ひと口大に切る。
- ② 鍋に①と水を入れて火にかける。煮立ったらみそを1/3量加え、あくをとりながら15分煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、残りのみそと小口切りにした万能ねぎを加える。ひと煮立ちしたら火を消す。

### 副菜<きゅうりもみ>

#### 材料：（4人分）

きゅうり・・・2本

塩・・・小さじ1/2

青じそ・・・3枚

シラス干し・・・10g

#### 合わせ酢

しょうゆ・・・小さじ1

酢・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1/2

カツオだし・・・大さじ1

#### 作り方

- ① きゅうりは、2mm厚さの小口切りに切って、塩をふり15分おき、手でもんで汁けをしぼる。
- ② ボウルに合わせ酢の材料を入れてよく混ぜ、きゅうりを加える。
- ③ 青じそをせん切りにして②に加え、シラス干しも加えてあえる。

### <デザート>2層のオレンジゼリー

#### 材料（4～6人分）

粉ゼラチン・・・1袋(5g)

水・・・大さじ2

水・・・50ml

砂糖・・・大さじ3

オレンジジュース・・・200ml

（果汁100%、常温）

生クリーム・・・100ml

#### 作り方

- ① 器に水を入れ、ゼラチンをふり入れてふやかし、電子レンジに30秒かけ、ゼラチンを溶かす。
- ② 小鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、砂糖を溶かし、①のゼラチンを加えて混ぜる。
- ③ ②にオレンジジュースを加え混ぜ、火を止める。生クリームを加え、軽く混ぜて型に流し入れる。
- ④ ③を完全に2層になるまで常温で放置し、その後、冷蔵庫に入れて、冷やし固める。

デザートは試食のみです！