



# 食育だより 平成26年度 夏休み号

広島市立祇園中学校

子ども達が楽しみにしている夏休みがもうすぐ始まります。夏休みを利用して、親子でクッキングを楽しんでみませんか？給食に出ている夏にぴったりの料理をご紹介します。

**調理の前に・・・**

しっかり手を洗いましょう。

まな板と包丁は肉用と野菜用に分けましょう。

エプロンをして髪をまとめ、身支度を整えましょう。



## 親子でクッキング♪



### フライビーンズ

【材料 4人分】

- 〔乾〕大豆 100g
- 〔でん粉 大さじ3
- 油 揚げ油
- 〔さとう 大さじ2
- 〔塩 小さじ1/5

乾燥大豆の方がおいしいですが、ドライパックの大豆を使う場合、4人分で250gが目安です。

【作り方】

- ①沸騰したたっぷりの湯に大豆を入れ、再び沸騰したら火を止め、1時間そのまま放置する。
  - ②大豆の水気を切り、でん粉をまぶす。
  - ③中温でじっくり揚げて、熱いうちにさとうをまぶす。
- ※さとうと塩はよく混ぜておきます。

### きゅうりのかわり漬け

【材料 4人分】

- 〔きゅうり 2本
- 〔塩 小さじ1/2
- にんじん 1/5本
- かつお節 4g
- 〔しょうゆ 小さじ2
- 〔しょうが 1片
- 白いりごま 小さじ1



【作り方】

- ①きゅうりを厚めの輪切りにする。
- ②きゅうりに下塩をして水気をきる。
- ③にんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ④しょうがをすりおろし、絞り汁としょうゆを煮立て、冷ましておく。
- ⑤よく冷ました材料を調味料で和え、かつお節と白いりごまを加えて混ぜる。

### 沖縄そば

【材料 4人分】

- 中華めん 4玉
- 豚肩肉(うす切り) 180g
- しょうゆ 大さじ2/3
- 酒 大さじ1/2
- さとう 小さじ1
- しょうが 1片
- かまぼこ 1/4本
- にんじん 中1/3本
- たまねぎ 中1/2個
- ねぎ 3本
- かつお節 18g
- しょうゆ 大さじ1・1/3
- 酒 大さじ1/2
- 塩 小さじ2/3
- 水 4カップ



【作り方】

- ①しょうがはみじん切り、かまぼこはいちよう切り、たまねぎ・にんじんは、せん切り、ねぎは小口切りにする。
  - ②かつお節でだしをとる。
  - ③豚肉は[内の調味料で煮ておく。
  - ④だし汁を煮立ててたまねぎ・にんじんを入れて煮、調味する。
  - ⑤かまぼこ・中華めんを加え、豚肉を入れ、仕上げにねぎを加える。
- ※豚肉は、盛りつけた後に、上にのせてもよいです。

### 広島カレーライス

【材料 4人分】

- ごはん 4皿分
- 〔牛肉(うす切り) 200g
- 〔赤ワイン 大さじ1
- じゃがいも 中2個
- たまねぎ 中1・1/2個
- にんじん 中1/2本
- セロリー 1/6本
- パセリ 10g
- 油 小さじ1
- にんにくのみじん切り 小さじ1
- オールスパイス 少々
- 小麦粉 大さじ4
- サラダ油 大さじ3
- カレー粉 大さじ1
- コンソメ 小さじ1
- トマトケチャップ 大さじ3
- ブルーベリー 大さじ1
- お好みソース 大さじ1・1/3
- オイスターソース 大さじ3/4
- ウスターソース 小さじ1
- 塩 小さじ2/3
- こしょう 少々
- ガラムマサラ 少々
- 水 3カップ

【作り方】

- ①牛肉は赤ワインにつけておく。じゃがいも・たまねぎ・にんじんはせん切り、セロリーは小口切り、パセリはみじん切りにする。
- ②サラダ油に小麦粉を振り入れ、弱火でこげ茶色になるまで、じっくり炒めてブラウンルウを作り、その中にカレー粉を入れて、カレールウを作る。
- ③なべに油を熱し、にんにく・牛肉を入れて炒め、オールスパイスを振り入れる。
- ④セロリー・たまねぎ・にんじんを入れて、しっかり炒め、水を加えて煮込む。
- ⑤コンソメ・トマトケチャップ・ブルーベリー・お好みソース・オイスターソース・ウスターソース・塩・こしょうを入れて煮込み、カレールウを入れてさらに煮込む。
- ⑥仕上げに、パセリ・ガラムマサラを入れる。

※野菜が煮くずれるまでしっかり煮込んだ後、火を止めて、30分くらいおいておくと、よりおいしくなります。

