



平成25年度 「こどもエコ料理教室」

かならず さいしょ ほうちょう と あつか かつ やくそく
～必ず最初に包丁の取り扱い方のお約束をします～



ごはん



こめ てばや あら ぶんりょう みず た
お米は手早く洗い、分量の水で炊く。

ざいりょう 材料 (4人前)	
こめ	280g
みず	420g

1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	249Kcal	4.3g	0.6g	4mg	0g

れんこんハンバーグ



～すりおろしたれんこんをつなぎにして、
たまごもパン粉も使わずにつくったヘルシーハンバーグです～

ざいりょう 材料 (4人前)	
あいびきミンチ	320g
れんこん	約240g
たまねぎ	小1個 (120g)
しいたけ	2枚
しお・こしょう	少々
ナツメグ	少々
油	少々
とんかつソース	適量
ケチャップ	適量
レタス	適量
プチトマト	8個
マヨネーズ	適量

れんこんはかわ 皮つきのまま、しっかり 洗い
あら 洗ったら半分すりおろし、半分は 洗いみじん切りにする

しいたけをみじん切りにする。

(石づきをうすく切り取り、じくはスープに 使います。)

たまねぎはみじん切りにしてレンジで600Wで2分半加熱し、
さます。

あいびきミンチにしお・こしょう・ナツメグをくわえ、
ねばりが出るまでこねる。

に れんこんのすりおろし・みじんきり、たまねぎ、しいたけ
を入れてまぜ、8等分にしてまるく せいけいする。

フライパンの油をねっし、 をやく。

1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	286Kcal	17.4g	13.1g	39mg	1.9g

オリジナルたっぷり やさいスープ



～旬の野菜やれいぞうこに^{のこ}残り^{のこ}がちな野菜とたまごを
使うかんたんスープです～

さいりょう 材料	にんまえ (4人前)
たまねぎ	しょうこ 小1個 (120g)
レタス	80g
にんじん	40g
ハンバーグで使った しいたけののこり	
みず 水	600cc
コンソメ	1個
しお	しょうしょう 少々
こしょう	しょうしょう 少々
たまご	1個

たまねぎはうすぎり、レタスはせん^ぎ切りにします。
にんじんは皮つきのまま いちょうきりにします。

なべにたまねぎ・にんじん・ハンバーグで使^{つか}ったしいたけの
のこり、みず、コンソメをい^いれてふたをし、ちゅうび^{ちゅうび}
中火にかけます。

やさい^{やさい}野菜がやわらかくなったら、しお・こしょうで味をととのえます。

ふっとうしたら、レタスをい^いれ、ときほぐしたたまごをまわ^{まわ}い入れ、
たまごがふわっとういてきたら^{かんせい}完成です。

1人分の 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	38Kcal	2.1g	1.3g	19mg	1.0g

キラパチ ピーチかんてん



ももは汁^{じゅう}けをきって包丁で1cm角^{かく}にきざむ。

なべに^{こな}粉かんてん・みず^{みず}水をいれて火^ひにかけ、木べらでまぜながら
ふっとうさせ、^{よわび}弱火にしてまぜながら2～3分煮てさとう
をくわえる。^ひ火を止めてからシロップをまぜる。

あらねつがとれたらバットにながし^い入れ、
れいぞうこでひやしかためる。



がかたまったらフォークなどでこまかく^{すい}だいて うつわに
入れ をのせる。食べる直前^{ちよくぜん}にたんさん^{すい}水をかける。

1人分の 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	52Kcal	0.1g	0g	2mg	0g

さいりょう 材料	にんまえ (6人前)
もも缶 (半割りかスライス)	1/2 缶
粉かんてん	4g
さとう	おお 大さじ2
みず 水	
あわせて シロップ	500cc
たんさん ^{すい} 水 (砂糖入りのもの)	250cc

<エコポイント>

- ・旬の野菜^{しゅんのやさい}を使^{つか}います。
- ・かんづめの汁^{じゅう}もシロップとして使^{つか}います。
- ・野菜^{やさい}は皮^{かわ}付きのまま使^{つか}い、のこった野菜^{やさい}をスープにいっしょ^いに入れて、ゴミをへらします。