



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)	にんまえ
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)	にんまえ
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 しっかりあらい洗います。
あらったらはんぶんすりおろし、はんぶんはあらみじん切りにする

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残り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・ハンバーグで使ったしいたけの
のこり、みず、コンソメを入れてふたをし、ちゅうび
中火にかけます。

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、レタスを入れ、ときほぐしたたまごを回し入れ、
たまごがふわっとういてきたら完成です。

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



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
たんさん水 (砂糖入りのもの)	250cc

ももは汁けをきって包丁で1cm角にきざむ。

なべに粉かんてん・水をいれて火にかけ、木べらでまぜながら
ふっとうさせ、弱火にしてまぜながら2～3分煮てさとう
をくわえる。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くだいて うつわに
入れ をのせる。食べる直前にたんさん水をかける。

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

<エコポイント>

- 旬の野菜を使います。
- かんづめの汁もシロップとして使います。
- 野菜は皮付きのまま使い、のこった野菜をスープにいっしょに入れて、ゴミをへらします。