

令和6年

おやこDEクッキング



りょうり

かくにん

★料理をはじめる前に確認しよう！★

ほうちょう つか

はし

①包丁を使うので走ったりふざけたりはやめよう！

ほうちょう も

て

ゆび

②包丁を持つときはネコの手みたいに指を
まるめておさえること！



はなし

き

③おとなのお話をきちんと聞こう！

て せっけん

あら

りょうり

④手は石鹸でよく洗って料理をしよう！



厚真町食生活改善推進協議会

トナカイのロコモコ丼

材料 (2人分)

(トナカイピーマンの肉詰め)

- ・牛豚ひき肉 40g
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・えのき 1/8袋
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・ナツメグ 少々
- ・ピーマン 1個
- ・片栗粉 適量
- ・こめ油 小さじ1

(飾り付け)

- ・レンコン 25g
- ・ミニトマト 1個
- ・スライスチーズ 1枚
- ・海苔 適量

(ソース)

- ★ケチャップ 小さじ2
- ★ウスターソース 小さじ2

(丼)

- ・卵2個
- ・レタス 60g
- ・ブロッコリー 50g
- ・ごはん 2杯分

【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切り、種を除く。レンコンは3mm厚さの半月に、玉ねぎ、えのきはみじん切り、ミニトマトは半分に切る。レタスは細切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②スライスチーズはトナカイの目を4こ型抜きし、残りはみじん切りにする。海苔は目を型抜きする。
- ③ボウルに牛豚ひき肉と玉ねぎ、えのき、チーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ピーマンの内側に片栗粉をまぶし、③を詰める。
- ⑤フライパンにこめ油を熱し、ピーマンの肉種を下にして並べ入れる。レンコンも並べる。中火で両面焼き色をつけ、ふたをして、弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥⑤を取り出し、肉汁の残ったフライパンに★の材料を入れ、ソースを作る。
- ⑥沸騰した鍋でブロッコリーは2～3分茹で、水気を切る。
- ⑦卵はお好みの固さの目玉焼きにする。
- ⑧器にご飯を盛り、レタス、ブロッコリー、目玉焼き、肉詰めの順にのせる。ピーマンの肉詰めにミニトマトの鼻、レンコンの角、チーズと海苔で目をつけ、ソースをかけ、完成。

サンタとツリーのベリーパフェ

材料 (2人分)

(クリーム)

- ・生クリーム 40g
- ・水切りヨーグルト 20g
- ・きび砂糖 小さじ2 (6g)
- ・レモン汁 少々

(飾り)

- ・いちご 6個
- ・カステラ 2切れ
- ・黒ゴマ 4粒
- ・冷凍ブルーベリー 10粒
- ・アラザン お好みで
- ・ハスカップソース お好みで

【作り方】

下準備

・ボウルにザルをのせ、キッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせ、ラップをし、3時間～一晩おくと水切りヨーグルトができる。

①ボウルに水切りしたヨーグルト、生クリーム、きび砂糖、レモン汁を入れ、泡立て器でツノが立つまでよく混ぜる。

②いちごはヘタをとり、よく洗う。4個は縦に半分に切る。残りの2個は横半分に切る。横半分に切ったいちごは①のクリームを挟み、黒ゴマで目をつけ、サンタいちごを作る。

③カステラを2cm角に切る。

③カップにカステラといちご、ブルーベリー、①のクリームを交互に入れ、①のクリームをソフトクリームのように絞り、一番上にサンタいちごをのせ、飾りつけ、完成。

～本日使用した生地とソースのレシピ～

ほうれん草と米粉のケーキ

材料 (パウンドケーキ型18cm 1本)

- ・ほうれん草 100g
- ・豆乳 80g
- ・卵 2個
- ・きび砂糖 40g
- ・米粉 100g
- ・ベーキングパウダー 5g

【作り方】

- ①米粉とベーキングパウダーをポリ袋に入れ、よく振り合わせる。
- ②ほうれん草は茹でて、水にさらし、水気を切る。5cmに切り、豆乳と一緒にブレンダーやフードプロセッサーで細かくし、ボウルに移す。
- ③②に卵、きび砂糖を加え、混ぜ合わせる。
- ④③に①の粉類を粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤オーブンシートを敷いたケーキ型へ流し入れ、180度に予熱したオーブンに入れ、30分焼く。竹串を刺し、生地がついた場合は5分ずつ延長して焼く。焦げそうな場合はアルミホイルを被せる。焼けたら粗熱をとり、完成。

ハスカップソース

材料

- ・ハスカップ 250g
- ・きび砂糖 50g

【作り方】

- ①ハスカップは洗って水気をきり、砂糖と鍋に入れる。砂糖をよくまぶし、1時間ほど置いておく。
- ②ハスカップと砂糖の入った鍋を中火にかけ、煮立ってくる前に弱火にして、10～20分くらい煮る。粗熱をとり、完成。