

令和5年度親子クッキング教室

作業1

さけ
鮭のめんつゆ漬け焼き (4人分)

さけ 鮭 (骨なし)	4切れ
めんつゆ (濃縮3倍)	大さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
エリンギ	60g
あぶら 油	適量

- ① 鮭、めんつゆ、みりん、酒を袋に入れて軽くもみ、30分ほど冷蔵庫に置く
- ② エリンギは薄切りにする
- ③ フライパンに油を入れ熱し、①の鮭のみと、エリンギを弱火でじっくり焼き目をつける
- ④ 焼き目がついたら、漬けだれを加えて弱火のまま、蓋をして3分蒸し焼きにする

作業2

よ にんぶん
くだもの (4人分)

きよほう 巨峰	200g
---------	------

- ① 巨峰は洗って冷蔵庫に入れる

作業3

や さい
野菜のナムル (4人分)

もやし	1袋
ほうれん草	1/2把
ハム	2枚
とり 鶏ガラスープの素	小さじ1
しお 塩	小さじ1/4~
ごま油	大さじ2

- ① もやしをしっかりと洗う (※1)
- ② ほうれん草は4cm程度の長さに切る、ハムは細切りにする
- ③ もやしとほうれん草は、鍋にお湯を沸かして茹でる
- ④ 野菜の水気をしぼり、材料を全て混ぜ合わせる
※手袋をつける

(※1) もやし独特の臭みがなくなります

作業4

いりこのみそ汁 (4人分)

たま 玉ねぎ	こ 1/2 個
なんかん あ 南関揚げ	まい 1 枚
かんそう 乾燥わかめ	おお 大さじ 1
いりこだし	600cc
みそ	おお 大さじ 2
こ 小ねぎ	ほん 3~4 本

- ① 玉ねぎを薄切り、小ねぎは小口切りにする
- ② いりこだしを沸騰させたら、玉ねぎを入れてやわらかくなるまで煮る
- ③ 手でくだいた南関揚げとわかめを入れる
- ④ 火を止めてみそをときながら入れる
- ⑤ 小ねぎを散らして再度火をつけ沸騰させる

簡単いりこだしのご紹介

ざいりょう みず に ぼ みず たい
材料 : 水 300cc に 煮干しは 6g (水に対して 2%)

つく かた に ぼ あたま みず い はんにちていど
作り方 : 煮干しの 頭 とワタをとって水に入れたら半日程度おく

作業5

塩昆布と鮭のおにぎり (4人分)

ごはん	300g
しおこんぶ 塩昆布	大さじ 1/2
さけ 鮭フレーク	大さじ 1/2

- ① 材料全てを混ぜる ※手袋をつける

<ポイント>

しおこんぶ なが ぼ あい た
塩昆布が長い場合は、はさみでカットすると食べやすいですよ♪

じゃこつろろ昆布おにぎり (4人分)

ごはん	300g
ちりめんじゃこ	大さじ 2
しろ 白ごま	大さじ 1/2
とろろ こんぶ とろろ昆布	てきりよう 適量

- ① ごはんにちりめんじゃこと白ごまを混ぜて丸める
※手袋をつける
- ② 大きめのラップにとろろ昆布を広げて①をのせる
- ③ ふんわりと包む