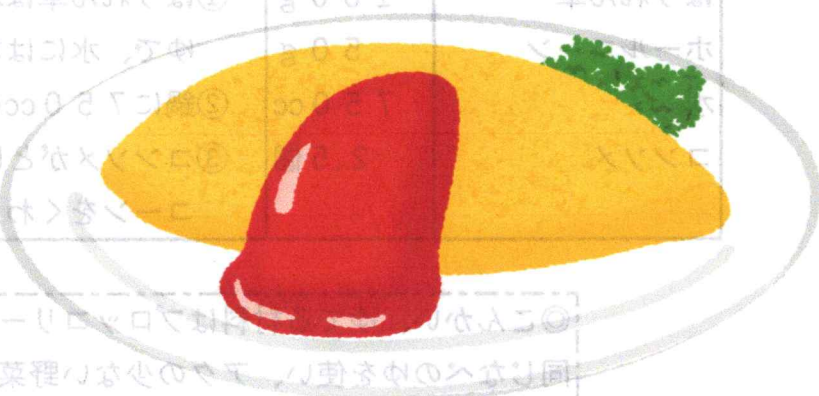


「みんなで楽しくクッキング！！キッズ料理教室」

朝日地区栄養改善協議会
令和7年12月13日（土）

- 1) オムライス
- 2) ほうれん草と
コーンのスープ
- 3) フルーツトライフル



- 1) オムライス （5人分）
（ぶんにょうが多いのでフライパンを2こ使います）

【材料】	【数量】	【作り方】
鶏もも肉（皮なし）	200g	①鶏肉は1cmの角切り、玉ねぎはあらみじん切りにする。
玉ねぎ（1/2個）	150g	②フライパンを中火で熱し、バターで鶏肉・玉葱をいため色が変わったらしお・こしょうをふってまぜる。
ごはん	5杯	③ごはんを加えてほぐしながら、フライパン全体にまぜ、ごはんがパラリとしたらケチャップを加えて、全体にパセリをふり、さっとまぜてボールにうつす。
卵	10個	★ここから卵は1人分ずつやく。
牛乳	大さじ5	④ボールに卵2個をわり入れ牛乳大さじ1としおを入れる。黄身と白身をしっかりまぜ、ときほぐす。
ケチャップ	大さじ10	⑤フライパンを軽くあらひ、キッチンペーパーでふく。サラダ油を入れて強めの中火にかけ卵えきを一度にくわえてすぐにフライパン全体に広げ 火のとおりにくい中心だけをさいばしで手早くまぜる。
サラダ油	大さじ1.5	半じゅくになったらフライガエシでうらがえす。
しお、こしょう	適量	火がとおったら皿にうつして、次の卵をやく。
バター	大さじ2.5	⑥ボールのごはんを四等分し、各自の皿にもり、やいた卵を一枚かぶせ形をととのえ、ブロッコリーをかざる。
パセリ（粉末）	小さじ1	⑦ケチャップをこのみの形にかける。
ブロッコリー	200g	
（小ぶさに分け 1ℓの水にしお小さじ1で ゆでる）		

2) ほうれん草とコーンのスープ (5人分)

【材料】	【数量】	【作り方】
ほうれん草	100g	①ほうれん草は水1ℓにしお小さじ1をいれ、さっとゆで、水にはなつ。しぼった後2～3cmの長さにきる。
ホールコーン	50g	②鍋に750ccの水をふっとうさせ、コンソメをとかす。
水	750cc	③コンソメがとけたのをかくにんして、ほうれん草とコーンをくわえて味をととのえ、うつわにもる。
コンソメ	2.5個	

◎こんかい、ゆでる材料はブロッコリーとほうれん草。

同じなべのゆを使い、アクの少ない野菜（ブロッコリー）からゆでます。

ブロッコリーを引き上げ、つぎにほうれん草をゆでます。

3) フルーツライフル (5人分)

【材料】	【数量】	【作り方】
ホイップクリーム	1本	①カップにカステラ半分量をてきとうにちぎってならべる
カステラ	1人30gくらい	②いちごジャムをカステラの上にぬるようにのせる。
イチゴジャム	大さじ5	ホイップクリームも少ししぼる。
フルーツ缶	1缶	③残りのカステラをちぎって、ジャムの上にならべる。
チョコスフレ		④カステラの上にホイップクリームをしぼり出す。
		⑤クリームの上にフルーツをかたちよくかざる。
		⑥チョコスフレをこのみでかざる。



海の幸 山の幸 豊穰のふるさと 朝日