



ようこそ♪  
こどもごはん塾へ。  
いっしょに楽しく  
お料理しましょう。

HP:<http://kenko-gohan-jyuku.com/>  
Blog:<http://ameblo.jp/kenko-gohan-jyuku/>

## りょうり まえ み 料理をする前の身じたく

- ①手のつめは短く切り、せっけんで手をきれいに洗います。
- ②エプロン、三角布をつけます。  
かみの毛の長い子はゴムでしばります。
- ③ふきんは、すぐに使えるようにしておきます。



## りょうり とき やくそく 料理をする時のお約束

- ①料理中は料理に集中！
- ②包丁は人に向けない。包丁をおく時は、まな板のこう向こう側に。
- ③熱いものを持って通る時は、周りの人に知らせる。
- ④ガスをつけている時は、その場から離れない。
- ⑤おうちで料理をする時は、家の人がいる時か、  
必ず家の人にことわってからする。
- ⑥後かたづけをきちんとしよう！
- ⑦大きい子は小さい子の様子を見てあげよう！



## <今日のメニュー>

- ・とうふ入りうまたれ肉だんご
- ・ほうれんそうのキッシュ
- ・海のポテトバーグ
- ・さくらごはん



健康ごはん塾

## <今日すること>

- ①キッシュを作る。
- ②肉だんごを作る。
- ③ポテトバーグを作る。
- ④さくらごはんのおにぎりを作る。
- ⑤お弁当箱に詰める。
- ⑥自分のお弁当を食べる。
- ⑦後かたづけと今日のまとめ。

### ほうれんそうのキッシュ (プリン型くらいの大きさ 8 個分)

#### <材料>

ほうれんそう	2 株	
ベーコン	1 枚	
たまねぎ	1/4 こ	
たまご	1 こ	
もめんとうふ	50 g	
牛乳 (豆乳)	大さじ 2	
粉チーズ	大さじ 1	
コンソメ (粉末)	小さじ 1/2	
こしょう	少し	
オリーブオイル	具を炒める用 : 小 1 ワンタンの皮用 : 小 2	
ワンタンの皮	24 枚	

#### <用意するもの>

はかり 1、計量スプーン 1、ボール 1、さいばし 1、フライパン 1、木べら 1、プリン型 8 こ、ほうちょう 1、まな板 1、あみ 1

#### <作り方>

■最初に具を炒めます。

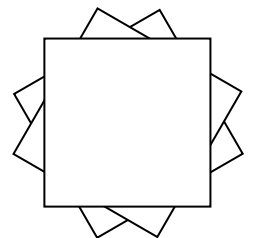
- ①たまねぎはスジにそってうす切りにする。
- ②ベーコンは 1cm のはばに切る。
- ③ほうれんそうはゆでて水にとり、さめたら水気をしぼって 2cm 長さに切る。
- ④油をひいてフライパンで①②③の順に入れていたため、お皿にうつし、さましておく。

■たまご液を作ります。

- ⑤ボールにとうふを入れてあわ立て器でまぜ、次にたまご、牛乳、粉チーズ、コンソメ、こしょう、いためた具を入れてまぜます。

■キッシュの土台を作ります。

- ⑥ワンタンの皮の片面全体に、うすくオリーブオイルをぬって少しずつずらしながら 3まいかさねて、プリン型にしく。



- ⑦⑥の土台に⑤を入れて 230℃のオーブンで 20分やく。
- ⑧やき上がったら型から出し、網の上でさます。

とうふ入りうまタレ肉だんご（作りやすい分量）

<材料>

ぶたひき肉	200g
しょうが汁	小さじ 1
しお	小さじ 1/2
こしょう	少し
とうふ	200g
たまご	1 個
かたくり粉	大さじ 1
油	小 2

■うまタレの材料

大さじ 2 : さとう、酢、水
小さじ 2 : 酒、しょうゆ
小さじ 1 : オイスターソース、かたくり粉
にんにくのすりおろし : 1/2 こ分

<用意するもの>

はかり 1、計量スプーン 1、ボール 1、スプーン 1、すりおろし器 1、フライパン 1、はし 1

<作り方>

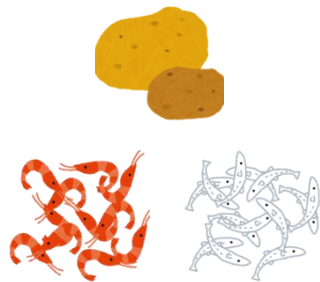
- ①ボールにぶたひき肉・しょうが汁・しお・こしょうを入れて、手でよくまぜる。
- ②①のボールに、とうふ・たまご・かたくり粉を入れてよくまぜる。
- ③フライパンを温めて油をひく。
- ④小さめのだんごを作り、平らにしてフライパンで両面をやく。（ガスの火は中火、片面2分ずつくらい）
- ⑤だんごがやけたら火を消して、皿にとり出す。
- ⑥うまタレの材料をすべてフライパンに入れて火をつける。（こげないようにかきまぜる。）
- ⑦とろみがついてきたら、⑤のだんごを入れて、タレをからめて、できあがり。



海のポテトバーグ（作りやすい分量）

<材料>

じゃがいも	500g
乾燥めひじき	3g
桜えび（ちりめんじゃこ）	大さじ 3 くらい
青のり	小さじ 2
しお	小さじ 1
油	小 2



<用意するもの>

はかり 1、計量スプーン 1、蒸し器またはなべ 1、ボール 1、マッシャー 1、フライパン 1、フライ返し 1

<作り方>

- ①じゃがいもは洗って、皮つきのまま丸ごと蒸し器でやわらかくなるまで蒸す。
- ②蒸しあがったら、温かいうちに皮をむく。
- ③ボールに入れて、マッシャーでつぶす。
- ④めひじきは、たっぷりの水に 10 分くらいつけて、熱湯で 30 秒ゆで、ザルに上げる。
- ⑤③のボールに、ひじき、桜えび（ちりめんじゃこ）、青のり、しおを入れてよくまぜる。
- ⑥フライパンを温めて油をひく。
- ⑦こぼん型にしてフライパンにならべ、両面をこんがりやいて、できあがり。（ガスの火は中火と弱火の間）

## さくらごはんのおにぎり (8~10 ぶん)

### <材料>

ごはん	2 <sup>ごう</sup> 合分
パセリのみじん切り	大 1
塩	小 1
さくらの花のしおづけ	おにぎりの個数だけ



### <用意するもの>

ボール 1、計量スプーン 1、しゃもじ 1、  
ほうちょう 1、まな板 1、ラップ

### <作り方>

- ①ごはんをたく。
- ②パセリは洗って水けをよくふきとり、こまかく切ってしおをまぶしておく。
- ③桜の花のしおづけは、水につけて、しおぬきをする。  
(5分くらい)
- ④たきあがったごはん、パセリを入れてよく混ぜる。
- ⑤ラップにさくらの花をのせ、その上に1こ分の量のごはんをのせ、手で丸くおにぎりの形にする。

今日のことを書いておきましょう！

テーマ：春のお弁当

年 月 日

たのしかったこと

むずかしかったこと

おうちで作ってみたいメニューはどれですか？

だれに作ってあげたいですか？

おうちの人からひとこと

おうちの人のおてつだいをたくさんして、またあそびにきてくださいね。

