

～親子で楽しむ～いばらきの味料理教室～

「こどもにつなぐ伝承料理」



土浦市食生活改善推進員協議会 食育推進成人グループ
令和6年12月15日(日)実施
土浦市保健センター

★主食 さつまいも^{とうもろこし}と豆腐のパンケーキ(4人分)

さつまいも	150g
絹豆腐	150g
ホットケーキM i x	200g
砂糖	大さじ1
A { スキムミルク	大さじ3
水	150cc
サラダ油	小さじ1×4



【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、1cm幅に切り、水にさらす。水気をきって、耐熱容器に入れてふんわりとラップをする。600Wの電子レンジで約4～5分加熱し、熱いうちにつぶす。

***本日はまとめて蒸して、その後つぶす。**

- ② Aのスキムミルクを水で良く溶かしておく。
- ③ ボウルに豆腐と砂糖を入れてよくつぶし、②と①を加えて泡だて器でよく混ぜる。
- ④ ③にホットケーキM i xも加え、しっかりと混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油(1回に小さじ1ずつ)をひいて、生地を4等分して流し入れ、フタをして、弱火でじっくり焼く。フツフツと表面ができて、焼き色がついたら裏返しにして、フタをして同じように焼いて、串を刺しても何もついてこないなら出来上がり。

***本日は1枚ずつ焼かずに、大きなフライパンにサラダ油(小さじ2)をひき、④の生地を全部入れて大きく焼き、焼き上がったなら4等分に切り分ける。**

【参考】 1人分の栄養素量	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
パンケーキ	309	7.7	7.2	141	2.1	0.6
鶏の照り焼き	202	11.6	10.6	22	2.1	0.9
わかめスープ	14	0.8	0.1	39	1.4	1.1
合計	525	20.1	17.9	202	5.6	2.6
牛乳かん いちごソース	100	2.5	1.8	62	0.8	0

★主菜：^とい^てや^ゃ鶏の照り焼き(4人分)

鶏もも肉	240g	パプリカ(赤・黄)	各1/2個ずつ	
塩・こしょう	少々	A {	めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1・1/2	
れんこん	200g			みりん 大さじ1
玉ねぎ	100g			ごま油 小さじ2
ピーマン	1個			

【作り方】

- れんこんは2mmくらいのうす切りに、水に浸してあく抜きをする。
- 玉ねぎはうす切りにする。
- ピーマンとパプリカは食べやすい大きさに切る。
- 鶏もも肉はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをする。
- フライパンにごま油をひいて④の鶏肉を入れて中火で炒め、①～③を加え、れんこんのシャキシャキ感が残る程度まで炒める。
- Aの調味料を入れて、汁気がなくなるまで炒め煮にする。



★副菜：わかめスープ(4人分)

小松菜	80g	水	600cc
えのきだけ	80g	コンソメ顆粒	小さじ2
カットわかめ	2g	塩	小さじ1/4
		こしょう	少々

【作り方】

- カットわかめは水で戻し、絞って小さく切っておく。
- 小松菜は2cm位に切る。えのきだけは石づきを落とし2cm位に切ってほぐしておく。
- 鍋に水とコンソメを入れて沸騰したら、②を加えて火を通し、最後に①も加えて、塩・こしょうで味を整える。

★デザート：牛乳かん いちごソースかけ(6人分)

牛乳	400cc	＜いちごソース＞	
砂糖	60g	いちご	1/2パック(約110g)
粉寒天	4g	グラニュー糖	33g(いちごの重さ30%)
水	250cc	レモン汁	10cc

【作り方】

- 鍋に分量の水と粉寒天を入れ、木べらで混ぜ、火にかける。
- 寒天が溶けたら砂糖を加えて煮溶かす。沸騰して2分間位は加熱し、牛乳をゆっくり加えて混ぜる。
- 水でぬらした容器に流し入れ、冷やし固める。

＜いちごソース＞

- いちごのヘタを取り、5mm角に刻む。
- ①を鍋に入れ、グラニュー糖を振りかけ15分位おく。
- レモン汁を入れて中火にかけ、沸騰してきたらアクを取りながら弱火で10分煮込む。



土浦市イメージキャラクター つちまる