

パパと一緒にクッキング～おとう飯レシピ！～

ちきんちきょう
地産地消とは

地元でとれる新鮮で安全な農畜産物、水産物を地元で消費することをいいます。

下妻市では、米、梨、豚肉、水菜、ねぎ、チンゲン菜、きゅうりなど様々な農・畜産物が作られています。



★梨ジャムのヨーグルトゼリー × ウィマムの手作り梨ジャム

エネルギー 65kcal

材料 (8 個分)

- ・粉ゼラチン …… 10g
- ・水 …… 大さじ4 (60mL)
- ・手づくり梨ジャム …… 1ピン (150g)
- ・プレーンヨーグルト …… 250g
- ・牛乳 …… 1カップ (200ml)

作り方

- ① 粉ゼラチンと水を合わせてふやかし、湯せんで溶かしておく。
- ② 別のボールで、プレーンヨーグルトにジャムを加えよく混ぜる。
- ③ ②に①と牛乳を加え、混ぜ合わせる。
- ④ 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ よく固まったら、容器から出して盛り付ける。

★白菜とベーコンのスープ (副菜)

エネルギー22kcal たんぱく質1.0g 脂質1.7g 食塩相当量0.8g

材料 (4人分)

- ・白菜 …… 100g
- ・にんじん …… 20g
- ・えのき …… 1/2袋 (50g)
- ・ベーコン …… 1枚
- ・水 …… 600mL
- ・鶏ガラスープの素 …… 小さじ2
- ・ごま (白) …… 少々

作り方

- ① 白菜は細切り、えのきは5cmの長さ、にんじんとベーコンは短冊切りにそれぞれ切る。
- ② 鍋にベーコン、にんじん、えのきを入れて炒める。
- ③ 水、鶏ガラスープの素を加え、沸いたら白菜を入れ、火を通す。
- ④ スープを器に盛り付け、ごまをパラパラとふりかける。

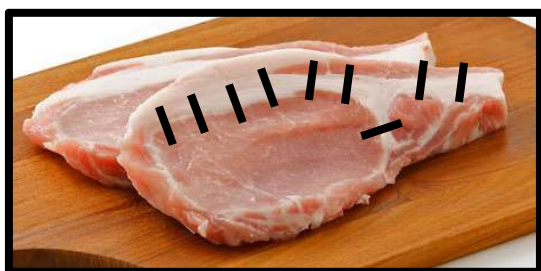
★梨たっぷりソースのポークソテー（主菜）

エネルギー 384kcal たんぱく質25.7g 脂質24.8g 食塩相当量1.1g

材料（4人分）		・付け合わせの野菜	
・豚ロース肉（生姜焼き用）・・・	480g	レタス	・・・ 葉2枚（80g）
・塩、こしょう	・・・ 少々	ブロッコリー	・・・ 8かけ（80g）
・サラダ油	・・・ 小さじ1/2	プチトマト	・・・ 8個
〔・しもつまの梨	・・・ 1個弱（240g）	パプリカ（黄色）	・・・ 1個
・しょうゆ	・・・ 大さじ1・1/2	水 菜	・・・ 1/2束

作り方

- ① 梨は皮や芯を取り除き、すりおろしておく。
- ② しょうゆと①を合わせておく。
（☆すりおろしたニンニクやしょうがを入れてもおいしいよ）
- ③ 豚肉は〔包丁の背（もしくはめん棒）でたたき、筋を切り、〕こしょうをふっておく。
- ④ フライパンを熱し、薄く油をひき、強火で豚肉の表面をさっと焼く。
- ⑤ ②で作っておいた調味液を入れて蓋をし、弱火にして10分ほど加熱する。
- ⑥ 出来上がった肉を皿に盛り付け、フライパンに残ったソースを上からかける。



●本格的に、厚切りのお肉で作るときは ~ 筋切りの方法
左の写真を参考にしてください。
③で、線のところに包丁で切り込みを入れます



～ 食育の合言葉は、し も つ ま ～

し しっかり あいさつ いただきます、ごちそうさまいえるかな？

も もう1つ やさい料理を 毎日、腸からおたよりありますか？

つ つよい心身は ^{からだ}笑顔の食卓 週に1回は、家族でそろって食事しよう

ま まいにち食べます 朝ごはん 元気のもと、生活リズムをととのえて

お料理をはじめる前に準備しよう！

1. 身じたくをしよう

- エプロン、三角巾をつける
- 長い髪はゴムで束ねる
- そで口はひじまでまくる
- 爪は短く切る
- 手はせっけんでよくあらう

2. 道具や材料をそろえよう

- 食材を用意する
- 調味料は調理前にはかかっておく
- なべやフライパン、調理器具をそろえる

3. 注意して包丁や火を使おう

- 包丁をもったらよそ見しない
- やけどに気をつける。電子レンジなど、火を使わない調理器具の活用

4. 材料のはかり方

- 大きじ（15ml）・小さじ（5ml）
- 計量カップ（200ml）
⇒粉：すりきる 液体：スプーンに少し盛り上がる
- はかり：まっすぐ見る
- 少量：指先でひとつまみ



正しい手の洗い方

インフルエンザや感染性胃腸炎など、さまざまな感染症がありますが、予防の基本は手洗いです。調理の前、トイレの後、食事の前は石鹸を使ってしっかり洗いましょう！

