

# 親子食育教室レシピ「日本の伝統料理『和食』を作ろう」4人分

## だし巻き卵 (2人分)

卵	2個
A	
だし汁	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1(3g)
サラダ油	大さじ1/2

※1組で1回焼きましょう

- ① ボウルに卵を割り入れてAの材料を加え、白身を切るように混ぜる。
- ② 卵焼き用フライパンを中火であたため、キッチンペーパーにしみこませた油をしく。
- ③ 菜ばしなどで卵液をおとしてジュットになったら、①の卵液を1/3~1/4量流し入れて手前へ巻いていき、奥に寄せせる。
- ④ 再び油をしいて③と同じ量の卵液を入れ、(巻いた卵の下にも流し込む)巻いていく。
- ⑤ ④を繰り返す、フライパンの角で形を整える。
- ⑥ 熱いうちにまきすでまいて輪ゴムでとめ、あら熱がとれたら切り分ける。



## だし巻き卵 (3人分)

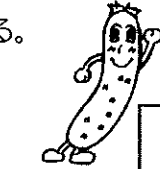
卵	3個
A	
だし汁	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1と1/2(4.5g)
サラダ油	小さじ2

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	93kcal	6.4g	6.2g	27mg	0.6g

## 夏野菜の酢の物 (4人分)

トマト	小1個(120g)
きゅうり	1本(100g)
塩	少々
乾燥わかめ	3g
しらす干し	20g
B	
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1(9g)
しょうゆ	小さじ1
すりゴマ	大さじ1

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふりかけ、5分おく。きゅうりがしんなりしたら水気をしぼる。
- ② わかめは水で戻し、1口サイズに切る。
- ③ トマトは1口大に切る。
- ④ ボウルに①②③としらすを入れ、合わせておいたBの調味料で和える。



海津市食育キャラクター「キューリちゃん」



海津市食育キャラクター「トマちゃん」

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	45kcal	2.1g	1.9g	45mg	0.4g

## なすとピーマンの夏のお味噌汁 (4人分)

なす	中1本(80g)
ピーマン	1個(40g)
厚揚げ	60g
だし汁	600cc
赤味噌	大さじ1と1/2(27g)
細ねぎ	8g

- ① なすはへたを切って乱切りにし、水にはなしてアクをぬく。
- ② ピーマンは縦に4つ割りにし、5mm程度の細切りする。
- ③ 厚揚げは短冊切りにする。
- ④ だし汁を沸騰させ、①②③を加え、中火で煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら味噌を溶かし入れ、沸騰直前まであたためる。
- ⑥ 椀に盛ったあと、小口切りにした細ねぎをちらす。



海津市食育キャラクター「ナスくん」

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	45kcal	3.3g	2.1g	56mg	1.0g

## きな粉のお団子 (4人分)

米粉(上新粉)	90g
砂糖	大さじ2(18g)
湯	80cc
C	
きな粉	大さじ2(16g)
砂糖	大さじ1(9g)
塩	少々

- ① ボウルに米粉と砂糖を入れ、湯を加えながらはしで混ぜる。
- ② ①がまとまってきたら、手で耳たぶくらいの固さになるまでもむ。※生地が固ければ湯を足す
- ③ ②を20等分にし、丸める。
- ④ 沸騰した湯に③を入れ、浮いてきて1分経ったら水にとる。
- ⑤ ④をお皿に並べ、Cを混ぜたものをつける。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	125kcal	2.8g	1.1g	11mg	0.1g

## 昆布とかつおの混ぜごはん

ごはん	440g
だしから昆布	1回分
だしからかつお節	1回分
みりん	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1弱
すりゴマ	大さじ1弱

- ① だしからの昆布・かつお節を細かくきざむ。
- ② ①をフライパンでからいりし、みりんとしょうゆを加えて全体に味をつけ、すりゴマを加えてさらに水分をとばす。
- ③ ②をごはんに混ぜ合わせる。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	234kcal	7.7g	1.7g	47mg	0.9g

合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	542kcal	22.3g	13.0g	186mg	3.0g

## ★だし汁の取り方 (みそ汁4~6人分)



### 昆布とかつお節だし

水	5カップ(1000cc)
昆布	10g
かつお節	20g

- ① 昆布の表面を固く絞った布巾で汚れをとる。
- ② 鍋に昆布と水を入れ、30分おく。中火にかけてゆっくり加熱し、沸騰直前で昆布を取り出す。
- ③ ②にかつお節を加え、沸騰したら火を止める。
- ④ かつお節が沈んだら、キッチンペーパーを敷いたザルでだしをこす。