O H25年度 院内学級小学校調理実習レシピ

院内学級調理実習は、小学5・6年生の家庭科授業の一環として行っています。実習では、調理科学に基づいた学びが得られるように内容の工夫を行っています。今回は"だしのとり方"と"ご飯の炊き方"についての実習しました。 自分たちで炊いたご飯を使ってのり巻きを作りましたが、のり巻きを作るのは初めての児童が多く、『ご飯が上手に炊けたよ!いろんな具をたくさんいれて作った。巻くのが楽しかった!』や『初めて作った!色もきれい。自分でも簡単に作れた。』との声が聞かれました。

調理実習の様子とレシピをご紹介します。

みそ汁

料理名	材料	1人分の 分量	備考
	豆腐	30	さいの目に切る しゃがいもに火が通ってから加え
	乾燥わかめ	0.5	水に入れもどす
	じゃがいも	30	いちょう切り
だし汁 [水	150	
	鰹節 (2%)	3	かつお節 24g
	みそ	9	材料に火がとおったら、火を止め加え、再度火にかける

のり巻き(中巻き)

料理名	材料	1人分の 分量	備考
	ご飯	200	
	すし酢	12.5	
錦糸卵(90	1/2個	卵を溶きほぐし、薄焼き卵を作り、細い干切りにする
	砂糖	少々	
	塩	少々	
	サラダ油	少々	
	かにかま	1本	半分にさいて
	ツナ缶	30	
	さくらでんぶ	適宜	
	味付きかんぴょう	適宜	-
	きゅうり	50	干切り
	焼きのり	1枚	
	しょうゆ	適宜	









○ H24年度 院内学級小学校調理実習レシピ

今年は児童から『作ってみたい!』と希望が多かった"ハンバーグ"について実習を行いました。今回は栄養管理室の実習生も一緒に調理実習を行い、調理の前には栄養についてのミニミニ教室を実施し、今日の献立にはどんな栄養が入っ ているのか確認してから調理に臨みました。

ほとんどの児童がハンバーグの手ごねは初めてだったようで、『冷たい!形を作るのがむずかしい!』、『いつもより たくさん食べられた!おいしかった。』との声が聞かれました。 調理実習の様子とレシピをご紹介します。





ロコモコ丼

ハンバーグ

材料 1人分の分量 合びき肉 40 g たまねぎ 25 g たまご 5 g パン粉 5 g 牛乳. 5 g 塩・こしょう・ナツメグ 少々 サラダ油 適量 付け合わせ厂 たまご(目玉焼き用) 1個 ブロッコリー 25 g ホールコーン 25 g バター 1 g

ソース

	30 g
トマトケチャップ	3 g
バター	1 g
赤ワイン	5 cc
L 水	5 cc
ごはん	100 g

ごはん



【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにして炒めておく。ブロッコリーは茹でておく。コーンはバターで炒める。
- ② 目玉焼きを作る。
- ③ ビニール袋に①で炒めたたまねぎと、合びき肉、たまご、パン粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。 よく混ぜ合わせたら小判型に丸めて整える。
- ④ フライパンにサラダ油をしき中火で熱する。③を入れて両面を焼いていく。
- ⑤ 焼き色がついたら、ソースの材料をすべて入れ、中火で15分ほど煮込む。
- ⑥ 器にごはんを盛り、ハンバーグと野菜をのせて、最後に目玉焼きをトッピングしたら出来上がり♪

ミルクスープ

1人分の分量 材料 牛乳 33 g 水 33 ml コンソメ 19 g しめじ 適宜 キャベツ 1 本 たまねぎ 50 ml にんじん

塩・こしょう

【作り方】

- ① にんじんは輪切りにし、下茹でしてから型抜きをする。
- ② 水にコンソメを入れて火にかける。
- ③ 野菜を一口大に切って鍋に入れ、15分ほど煮込む。
- ④ 牛乳を入れ、さらに2分煮込む。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調えて出来上がり♪



ミルクスープのコツ!

牛乳は沸騰すると噴き出してしまうので、火加減がポイントです。

焼きドーナッツ

1人分の分量
16 g
8 ml
6 g
0.4 g
1.5 g
適宜



【作り方】

- ① オーブンは180℃に予熱する。
- ② バターを電子レンジで10秒加熱し溶かしておく。
- ③ ボウルに材料を全て入れ、ムラなく混ぜ合わせる。
- ④ 型に6分目くらいまで均等に入れていく。
- ⑤ 180℃のオーブンで15~17分焼く。 焼き上がったら型から外し冷ましておく。
- ⑥ チョコレートやカラフルスプレーなどをトッピンング する。

焼きドーナッツのコツ!

焼き型にバターを薄く塗っておくことで、型から外しやすくなります。

〇 H23年度 院内学級小学校調理実習レシピ

院内学級調理実習は、小学5・6年生の家庭科授業の一環として行っています。実習では、調理科学に基づいた学びが得られるように内容の工夫を行っています。今回は"だしの取り方"について実習を行いました。手作りだしを取るのは初めての児童ばかりで、『自分でだしをとったきりたんぽ鍋はおいしかった。今度は家族に作ってあげたい』との声が聞かれました。レシピをご紹介します。ビニール袋にごはんを入れて、軽くつぶして作る簡単きりたんぽです。お子さんでも簡単に作れると思います。

きりたんぽ風鍋

		材料	1人分の分量	備考
きりたんぽ	ごはん		150 g	
a	しょうり	Ď	6 g	小さじ1
L	サラダ油	∄	適宜	
	とり胸		30 g	適当な大きさに切る
	白菜		70 g	ざく切り
	ごぼう		8 g	ピーラーでけずる
	長葱		20 g	斜め切り
	せり		3 g	根元を切り落とし、3cm長さに切る
だし汁※ 「	水		150 ml	
L	鰹節	·	3 g	(出来上がり重量の2%)
	めんつり	Ď	適宜	

【作り方】

- ① ビニール袋にご飯150gとしょうゆ(小さじ1)を入れ、手で軽くつぶす。 サランラップで棒状にのばし、3~4等分に切る。 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、表面に焼き色をつける。(a)
- ② だし汁をとり、ごぼう・鶏肉を加え、あくを取りのぞく。 残りの材料を加え、めんつゆで味を整える。
- ③ 味が整ったら、器に盛り、焼きあがったおにぎり(a)を乗せ、汁をはる。



手作りだしの取り方

【材料】 一人分 水 150 ml

が 150 mm (出来上がり重量の2%)

【作り方】

- 1、水が温かくなってきたら(約50度)、鰹節を一度に加える。
- 2、沸騰し始めたら、すぐに火を止め、そのまま静かに1~2分おいて 鰹節が下に沈むまで待つ。
- 3、キッチンペーパーなどで鰹節を濾します。

バナナオムレット

	材料	1人分の分量	備考
オムレット	ホットケーキミックス	33 g	ケーキミックス100gで約3枚分出来上がり
a	牛乳	33 ml	500ml
	90	19 g	
	サラダ油	適宜	
	バナナ	1 本	
飾り用	ホイップクリーム	50 ml	

【作り方】

- ① ボールに卵・牛乳・ホットケーキミックスを入れ、だまにならないように しっかり混ぜる。(a)
- ② 熱したフライパンにサラダ油をしく。
- ③ (a) をフライパンに流しいれ弱火で5分間加熱する。 しっかり火が通ったらラップに乗せ粗熱を取る。
- ④ 生地を広げ、ホイップクリームを塗ってからバナナを乗せて丸める。

