

ファミリークッキング～食育教室～

《東部市場出張料理教室 おさかなバージョン》

やってみよう!
たのしく食育



☆ ごはん（4人分）

ごはん 600g

☆ いわしとトマトのチーズ焼き（4人分）

いわし	8尾	①	いわしは手開きにし、両面に軽く塩・こしょうをしてうすく小麦粉をまぶす。
トマト	160g（中1個）	②	トマトは横半分に切って種をとり、1cm角に切る。
ミックスチーズ	80g	③	フライパンにオリーブ油を中火で熱し、①の身を下にして入れ、1、2分焼いたら裏返してさらに1分焼いて火を止め、ミックスチーズと②をのせて余熱でチーズがとけるまで蒸し焼きにする。
オリーブ油	大さじ1	④	器に③を盛り、好みでパセリのみじん切りをトッピングする。
塩・こしょう	少々		
小麦粉	適宜		
(パセリ みじん切り)			

☆ 大根コンソメスープ（4人分）

大根	80g	①	だいこん、たまねぎ、にんじんは1cm角に切る。
たまねぎ	50g	②	ベーコンは1cm幅に切る
にんじん	30g	③	鍋にAと①、コーンを入れて火にかけ、煮立ったら②を加えてにんじんがやわらかくなるまで煮る。
コーン	20g	④	③を器に盛る。
ベーコン	20g		
A	コンソメスープの素 1個		
	水 カップ3		

☆ 小さい大学いも（割合）

さつまいも 200g
油 大さじ2
砂糖 大さじ2

- ① さつまいもは1.5cm角に切って水にさらした後、水気をペーパーでふきとる。
- ② フライパンに油、砂糖を入れてさつまいもを加え、フタをして弱火～中火で3～4分加熱する。
- ③ ②のさつまいもがやわらかくなったら、中火にして表面がカリっとするまでフライパンをゆすりながら加熱する。
- ④ ③をクッキングシートに広げて冷ます。

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	234	3.8	0.5	0
いわしとトマトのチーズ焼き	223	20.2	15.6	1.0
大根のコンソメスープ	26	1.4	1.1	0.8
小さい大学いも	134	0.5	6.2	0.1

東住吉区保健福祉センター
大阪中央卸売市場東部市場
東住吉区食生活改善推進員協議会