

## 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

## ☆ いわしのチーズコーン焼き（4人分）

|         |      |          |                          |                  |
|---------|------|----------|--------------------------|------------------|
| いわし     | 中8尾  | ①        | いわしは手開きにし、Aに漬け込む。        |                  |
| A {     | しょうゆ | 大さじ1・1/2 | ②                        | ①の水気をふき、小麦粉をまぶす。 |
|         | みりん  | 大さじ1・1/2 | ③                        | コーンとマヨネーズを混ぜておく。 |
| 小麦粉     | 大さじ2 | ④        | フライパンに油を熱し、②を身の方から入れて両面を |                  |
| 油       | 大さじ2 |          | 焼き、身の方にコーンをのせ、上に半分に切ったチー |                  |
| 粒コーン（缶） | 80g  |          | ズをかぶせ、ふたをして、チーズがとろけるまで焼  |                  |
| マヨネーズ   | 大さじ1 | ⑤        | ④を器に盛り、ゆでたブロッコリーをそえる。    |                  |
| スライスチーズ | 4枚   |          |                          |                  |
| ブロッコリー  | 1/2株 |          |                          |                  |

## ☆ ミネストローネ（4人分）

|              |            |   |                            |
|--------------|------------|---|----------------------------|
| 大豆水煮         | 60g        | ① | 大豆は水けをきっておく。               |
| たまねぎ         | 中1個        | ② | たまねぎは1.5cmの角切りにする。         |
| かぼちゃ         | 100g       |   | かぼちゃは1.5cmのさいの目切りにする。      |
| にんじん         | 50g        |   | にんじんは1cmのさいの目切りにする。        |
| トマトの水煮缶（カット） | 1缶（総量400g） | ③ | 鍋にバターを溶かし、たまねぎを中火で2～3分炒める。 |
| バター          | 小さじ1（4g）   | ④ | ③に大豆、かぼちゃ、にんじん、分量の水、ローリエを  |
| 水            | 500ml      |   | 加えて強火にし、煮立ったら火を弱めてあくを取り、ス  |
| ローリエ         | 1枚         |   | ープの素、トマトの水煮を加え10分程煮る。      |
| 固形スープの素（チキン） | 1個         | ⑤ | こしょうで味を調え火を止め、器に盛る。        |
| こしょう         | 少々         |   | 乾燥パセリを散らす。                 |
| 乾燥パセリ        | 少々         |   |                            |

## ☆ ヨーグルトパフェ（4人分）

|           |      |   |  |
|-----------|------|---|--|
| ビスケット     | 30g  | ① | ビスケットは、大きめにくだく。                                      |
| キウイフルーツ   | 60g  | ② | キウイフルーツ、バナナ、黄桃は適当な大きさに切る。<br>トッピング用に少量取っておく。         |
| バナナ       | 100g | ③ | プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜる。                                    |
| 果物缶（黄桃）   | 60g  | ④ | 器に①のビスケット、②のフルーツ、③のヨーグルト<br>の順に重ねて盛りつけ、トッピング用の②をのせる。 |
| 砂糖        | 大さじ1 |   |  |
| プレーンヨーグルト | 150g |   |  |

| 料理名          | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|--------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|
| ごはん          | 222             | 4.0          | 0.6       | 0.0          |
| いわしのチーズコーン焼き | 279             | 16.2         | 19.1      | 1.8          |
| ミネストローネ      | 99              | 4.3          | 2.7       | 0.6          |
| ヨーグルトパフェ     | 105             | 2.4          | 2.0       | 0.1          |

東住吉区保健福祉センター  
 大阪市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