

ファミリークッキング～食育教室～

《東部市場出張料理教室 田辺大根バージョン》

やってみよう！
たのしく食育

☆ 大根としめじの骨太カレー（4人分）

だいこん	400g
豚肉（薄切り）	200g
たまねぎ	200g
しめじ	1パック
土しょうが	8g
バター	10g
水	4カップ
鶏がらスープ(粉末)	大さじ3
カレールウ	80g
スキムミルク	大さじ4
ぬるま湯	大さじ4
ごはん	600g

- ① 大根は5mm厚さのちょう切り、豚肉は2cm幅に切る。
- ② たまねぎは薄切り、しめじは石づきをとり小房にわけ、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋にバターをいれ、②のしょうが、たまねぎを炒め、しんなりしたら、田辺大根、豚肉を加える。
- ④ 豚肉の色がかわったら、水、鶏がらスープを加え、沸騰したらアクを取り、中火で煮る。
- ⑤ 田辺大根が柔らかくなったら、火を止め、カレールウを割り入れ溶かす。
- ⑥ しめじを加えて一煮立ちさせ、ぬるま湯で溶いたスキムミルクを加え混ぜ、再び煮る。
- ⑦ 皿にごはんを盛り、カレーをかける。

☆ ツナマヨコーンの大根サラダ（4人分）

だいこん	300g
ツナ缶（油漬け）	60g
マヨネーズ	20g
コーン缶	40g
塩	少量(0.8g)
こしょう	少々
パセリ	少々

- ① だいこんはせん切りにして塩もみし、水分が出たら絞る。ツナ缶はかるく油をきる。
- ② ボウルにコーン、ツナ、大根を入れる。
- ③ マヨネーズ、塩、こしょうを加えて混ぜ、器に盛る。
- ④ みじん切りのパセリをちらす。

☆ オレンジゼリー（4人分）

オレンジジュース カップ3/4

A {ゼリーの素（アガー） 5g
さとう 20g

みず 水 カップ1/2

みかん缶詰 100g

- ① Aをよく混ぜ合わせる。
- ② 鍋に水を入れ、①を木べらで混ぜながら少しずつ加える。
- ③ ②を中火にかけ、よく混ぜながら溶かして軽く沸騰させてから火を止める。
- ④ 常温にしたオレンジジュースを③に加え混ぜ、器にもりつけてからみかん缶詰を入れる。
- ⑤ ④を冷蔵庫に入れて冷やし固める。

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
大根としめじの骨太カレー	503	19.5	14.8	3.0
ツナマヨコーンの大根サラダ	92	3.3	7.1	0.5
オレンジゼリー	105	1.4	0.0	0.0

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