

世代間交流会「ミンジーと一緒にクッキング」

へいせい ねん がつ にち きん
平成27年7月24日(金)

まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ こまえし とくさんぶつ えだまめ
～毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日、狛江市の特産物は「枝豆」です～

★「枝豆ご飯のおにぎり」を作ってみよう★

ざいりょう にんぶん ひとりぶんえいようか キロカロリー えんぶん グラム
<材料(4人分)> <大人1人分栄養価>245kcal・塩分0.2g

こめ 米	1.5カップ
えだまめ 枝豆(さやつき)	70g
しらすほし しらす干し	20g
ごま	おお 大さじ1



<作り方>

[お米を炊く]

① 米をとぎ、水気をきる。分量の水を入れて30分以上つけたあと、炊飯器でお米を炊く。

[枝豆をゆでる]

① キッチンバサミで枝豆のさやを切り離す。水をはったボールの中で、両手でもむようにして洗う。

② 枝豆をザルにあげて水気を切り、塩小さじ1/3(分量外)をもみ込む。沸騰したお湯に枝豆を入れて3～4分ゆでてザルにあげる。あら熱がとれたら、豆を取り出す。

③ ごはんが炊けたら、ごはんに枝豆、しらす干し、ごまを混ぜる。

[おにぎりをにぎる]

1人分づつラップを用意し、ラップの真ん中あたりにしゃもじでごはんをおく。ラップでごはんをくるんで、にぎる。

★「とうふとわかめのお味噌汁」を作ってみよう★

ざいりょう にんぷん みそしる つく ひとりぶんえいようか キロカロリー えんぷん グラム
 <材料(4人分)><大人1人分栄養価> 38kcal・塩分1.0g

みず	水	カップ3・1/4
けずりがつお	10g	グラム
えんそう	塩蔵わかめ	10g
とうふ	豆腐	100g
みそ	大さじ2 (32g)	おおグラム



<作り方>

[だし汁を作る]

①鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したらけずりがつおを入れる。

再び沸騰したら、火を止める。1～2分おき、こす。

[具の準備]

わかめは洗い、塩をおとす。水に5分くらいつけてもどし、水気を切る。3cm長さに切る。

豆腐は1.5cm角のサイコロの形に切る。

[仕上げ]

鍋にだしを入れて温め、わかめ、豆腐を入れてひと煮たちさせる。器にだしを少量とって、

みそを溶いて加え、沸騰直前で火を止める。

☆味見をして、子ども用はだしで薄めたり、具が大きくて食べにくそうなら小さく切りましょう。