平成24年度市P連母代研修会の報告です。

8月29日(水)に知多中学校調理室で、市P連母代研修会が行われました。

谷口郷子 栄養教諭(旭北小学校)、狩集晶子 学校栄養職員(八八年) 学校栄養職員(八八年) 学校学校)、榊原葵 学校栄養職員(佐布里小学校)、西山美紗りりまる会とはじめ4名の知多市健康づくりお過と共に、「楽しい食育講座~栄養教諭と共に、健康朝食の調理をしよう~」を受ける。というでは、市とは、市を長の皆様、市校長会長様に、がループ毎に別種の料理を調理してバイキング形式での料理を調理して、

平成24年度の母代研修会は、将 来にわたって健康な生活づくりを目





指す、楽しく意義ある研修会になりました。せっかく教えていただいた朝食の健康レシピですので、このホームページを通して広く皆様方に知っていただきたいと思います。とても簡単に作ることができ、栄養バランスのよい、おいしい料理ばかりです。ぜひ、お試しください!

まず、当日の様子をダイジェスト版でご覧ください。





































(

健康朝食のレシピです。ぜひ作ってみてください!

【切り干し大根のサラダ】



<	材料(5人分)>	
	切干大根	2 0 g
	ハム	2 5 g
	枝豆	2 5 g
$A \left\{ \right.$	コーン缶(粒)	2 5 g
	ごま油	小さじ1/2
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	レモン汁	少々
	マヨネーズ	適量

<作り方>

- ① 切り干し大根を洗って水で戻し、枝豆と一緒に茹でて水を切る。
- ② コーン缶の汁を切る。
- ③ ハムを角切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせて①、②、③とあえる。
- ⑤ マヨネーズとあえる。

【カリカリ豚肉となすのポン酢かけ】



<材料(5人分)>

豚ばら肉	300g
なす	600g
サラダ油	大さじ1
ポン酢しょうゆ	90сс

- ① なすは、へたをとって縦半分に切り、皮に切れ目を入れる。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉を入れて弱火で両面がカリカリ になるまで焼く。
- ③ ②の豚肉を取り出し、なすを皮目から両面焼く。
- ④ 皿になすと豚肉をのせて、ポン酢しょうゆをかける。

【梅おろしうどん】



 <材料(5人分)>
 5玉

 冷凍うどん
 5玉

 梅干し
 5個

 大根
 350g

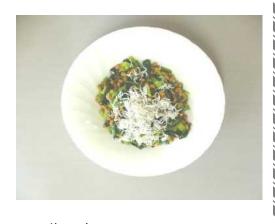
 青じそ
 2枚

 めんつゆ
 適量

<作り方>

- ① 梅干しは種を除いて、実をちぎる。
- ② 大根は大根おろしにし、①と混ぜ合わせる。
- ③ 青じそは千切りにし、水につけてアクを除き、水を切る。
- ④ 冷凍うどんは5分ほどゆで、水にとって水気を切り、皿に盛る。
- ⑤ ②③をのせ、めんつゆをかける。

【骨太納豆あえ】



<材料(5人分)>

小松菜	200g
納豆	2パック
ねぎ	2 0 g
のり	2枚
しょうゆ	小さじ2
しらす干し	2 0 g

- ① ねぎをみじん切りにする。
- ② 小松菜を茹でて、水であら熱をとってから絞り、3 c m幅に切る。
- ③ 納豆にたれとからし、しょうゆ、ねぎを混ぜ、手でちぎったのりと 小松菜をあえる。
- ④ しらす干しをのせる。

【5分でビビンバ丼】



<材料(5人分)>	
ごはん	600g
にんじん	120 g
もやし	160g
ほうれんそう	160g
白菜キムチ	1 2 0 g
卯	4個
ごま油	小さじ2
ちりめんじゃこ	6 0 g

<作り方>

- ① ほうれんそうは3cm幅、にんじんは千切り、白菜キムチは細切りにする。
- ② フライパンを熱してごま油を入れ、にんじん、もやし、ほうれんそうの順に炒め、白菜キムチを加えて炒め合わせる。
- ③ 丼にごはんを盛り、②をのせる。
- ④ ②のフライパンをペーパーでふき、ごま油を熱し卵を割り入れてちりめんじゃこを振り、目玉焼きを作る。
- ⑤ ③に目玉焼きをのせる。

【さけのチーズ焼き】



<材料(5人分)>

さけ	1 5 0 g
玉ねぎ	1/3個
しめじ	1/3パック
とろけるチーズ	100g
こしょう	少々
アルミカップ	5個

- ① さけは角切りにする。玉ねぎは薄切りにする。 しめじは小房に分ける。
- ② ①をそれぞれさっと茹でる。
- ③ アルミカップに②を入れてとろけるチーズを乗せ、こしょうをふる。
- ④ 180~200℃に熱したオーブンに入れ、チーズがとろけて焼き色がつくまで焼く。

【キャベツとツナの梅マヨサラダ】



<材料(5人分)>	
キャベツ	300 g
ツナ缶	2 缶
コーン缶 (粒)	80 g
梅干	2個
マヨネーズ	5 0 g
砂糖	小さじ2

<作り方>

① キャベツは耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで2分程加熱 する。

粗熱が取れたら2~3 c m四方に切る。

- ② コーン缶の汁を切る。
- ③ 梅干は種を取りペースト状になるまで包丁でたたく。
- ④ ボウルに③とマヨネーズ、砂糖を入れてよく混ぜる。 キャベツ、ツナ、コーンと④を混ぜ合わせる。

【オクラとろろスープ】



<材料(5人分)>3本オクラ3本とろろ昆布15gごま少々しょうゆ24g

- ① オクラは小口切り、とろろ昆布は、はさみできる。
- ② 鍋に湯を沸かし(3カップ)、沸騰したらオクラを入れ、さっと火を通す。
- ③ ②にしょうゆで味付けをして、とろろ昆布とごまを入れる。

【夏野菜のみそ汁】



<材料(5人分)>	
豚肉	100g
豆腐	100g
なす	7 5 g
かぼちゃ	100g
にんじん	2 5 g
油揚げ	2 5 g
ねぎ	4 0 g
赤みそ	4 0 g
だし汁	
【一番だし】	
こ かつおぶし	2 5 g
昆布	10 c m 1枚
水	3カップ

<作り方>

- ① にんじん、なす、かぼちゃはいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐はさいの目切りにする。
- ③ 油揚げは薄切りにする。
- ④ 分量のだし汁に、豚肉とにんじんを入れ、アクをとる。
- ⑤ 豆腐、なす、かぼちゃ、油揚げを入れる。
- ⑥ 赤みそをとき入れる。
- ⑦ ねぎを散らす。

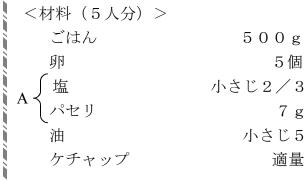
MEMO

【一番だしの取り方】

- 1 濡れ布巾を固く絞り、昆布の表面を拭く。
- 2 昆布に切り目を入れる。
- 3 鍋に昆布と分量の水を入れ、中火にかけ、煮立つ直前に昆布を引き出す。
- 4 火を弱めてかつお節を入れ、再び煮立ったらすぐ火を止める。
- 5 かつお節が沈んだらボールなどに固く絞った濡れ布巾を敷き、静かにこす。 (注) 自然にこし、絞らないこと。絞り切るとだしが濁ってしまう。

【かんたんオムライス】



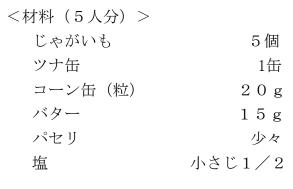


<作り方>

- ① パセリをみじん切りにする。
- ② 卵は割りほぐし、ごはんとAを混ぜる。
- ③ フライパンに油を小さじ1 (一人分)入れて熱し、②を1/5入れてゆっくりかき混ぜながら火を通してオムレツ型に焼き、皿に出す。
- ④ ケチャップをかける。

【ホクホクポテトのツナコーンのせ】





- ① パセリをみじん切りにする。
- ② じゃがいもは電子レンジで串が通るまで加熱する。(蒸し器で蒸してもよい)
- ③ 熱いうちにじゃがいもに十字の切れ目を入れて開き、ほぐしたツナとコーンをのせる。
- ④ バターを溶かしてパセリ、塩を混ぜてじゃがいもにかける。

【パンキッシュ】



<材料 (5人分)>	
食パン	5枚
卵	3個
↓	350g
A 塩	小さじ1
玉ねぎ	3個
塩・こしょう	各少々
油	大さじ1
トマト	1個
ハム	3枚
とろけるチーズ	5 0 g

- ① 食パンは4 c m角に切る。
- ② 卵は割りほぐしてAを加えて、混ぜる。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら塩・こしょうを加え、きつね色になるまで炒めてあら熱をとる。
- ④ トマトは薄切りにする。ハムは6等分に切る。
- ⑤ 耐熱容器に③を敷き入れ、パンと④を盛り、②をかけ、チーズを散 らす。
- ⑥ 200~250℃に熱したオーブンに入れ、チーズがとろけるまで15~20分焼く。