

## 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（八幡中学校）、榊原葵 学校栄養職員（佐布里小学校）、西山美紗子会長はじめ4名の知多市健康づくり食生活改善協議会の皆様を講師にお迎えし、「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～」を研修テーマに調理実習を行いました。各学校の母代様はじめ、市P連会長・副会長の皆様、市校長会長様にもご参加いただき、グループ毎に別種の料理を調理してバイキング形式で試食しました。

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    | 20 g  |        |
| ハム      | 25 g  |        |
| 枝豆      | 25 g  |        |
| コーン缶（粒） | 25 g  |        |
| A {     | 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    | 300 g  |
| なす      | 600 g  |
| サラダ油    | 大さじ 1  |
| ポン酢しょうゆ | 90 c c |

<作り方>

- 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）>

|       |         |
|-------|---------|
| 冷凍うどん | 5 玉     |
| 梅干し   | 5 個     |
| 大根    | 3 5 0 g |
| 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   | 2 0 0 g |
| 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   |

### <作り方>

- 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    | 120g |
| もやし     | 160g |
| ほうれんそう  | 160g |
| 白菜キムチ   | 120g |
| 卵       | 4個   |
| ごま油     | 小さじ2 |
| ちりめんじゃこ | 60g  |

### <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      | 150g   |
| 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     |

### <作り方>

- 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   | 50 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2～3cm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）＞

|       |      |
|-------|------|
| オクラ   | 3 本  |
| とろろ昆布 | 15 g |
| ごま    | 少々   |
| しょうゆ  | 24 g |

### ＜作り方＞

- 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   | 100 g |
| 豆腐   | 100 g |
| なす   | 75 g  |
| かぼちゃ | 100 g |
| にんじん | 25 g  |
| 油揚げ  | 25 g  |
| ねぎ   | 40 g  |
| 赤みそ  | 40 g  |

### だし汁

#### 【一番だし】

|       |            |
|-------|------------|
| かつおぶし | 25 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】



### <材料（5人分）>

|       |          |
|-------|----------|
| ごはん   | 500g     |
| 卵     | 5個       |
| A { 塩 | 小さじ2 / 3 |
| パセリ   | 7g       |
| 油     | 小さじ5     |
| ケチャップ | 適量       |

### <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】



### <材料（5人分）>

|         |          |
|---------|----------|
| じゃがいも   | 5個       |
| ツナ缶     | 1缶       |
| コーン缶（粒） | 20g      |
| バター     | 15g      |
| パセリ     | 少々       |
| 塩       | 小さじ1 / 2 |

### <作り方>

- 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）>

|   |         |      |      |
|---|---------|------|------|
| A | 食パン     | 5枚   |      |
|   | 卵       | 3個   |      |
|   | {       | 牛乳   | 350g |
|   |         | 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 | 50g  |      |

### <作り方>

- ① 食パンは4cm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。