

PTA 保健給食委員会

親子で楽しく レッツチャレンジ♪

親子クッキング



令和2年11月6日

主催 東峰村立東峰学園
共催 福岡県学校給食会
後援 福岡県教育委員会

～「おうちで」親子一緒に クッキングしよう!～

毎年10月に実施している「親子料理教室」は毎回多くの親子に参加していただいている行事です。しかし、今年度は新型コロナウイルス感染症の感染防止のため中止となりました。

そこで、今回はレシピを配布し、「おうちでやってみよう!」という、家庭参加型の親子クッキングプロジェクトを開催しようと企画いたしました。

配布のレシピは2つあります。親子で作るものを決めたり、どんな食材を使うか話したり、それぞれのオリジナルで作ってみて構いません。おうちであるもので作ってOKです。応募用紙におうちで作ったものの写真や絵などを書いて提出をお願いします。みなさまからのたくさんのご応募、楽しみに待っています。

P T A保健給食委員会一同

料理に取りかかる前に 準備を忘れずに!

①手洗い

料理前は必ずしましょう!特に、指先、指の間は忘れずに。給食当番の時と同じように石けんを使います。



②身じたく

エプロンをつけましょう。
できれば三角巾や帽子があるといいですね。
長袖が長すぎる場合は手首より上に袖をあげる、もしくは曲げておきましょう。



【+αの話】免疫と食事についてワンポイント♪

新型コロナウイルス感染症が流行し、体の免疫力が注目されることとなりました。この力を高める方法で様々な情報が飛び交っている中、下記のポイントをご紹介します。『免疫UP!のポイント』

①栄養バランスよく食べること

良質なたんぱく質、ミネラル、ビタミンをバランスよくとることが免疫機能に必要です。免疫UP!は一つの食品ではかきません。栄養バランスよく食品を食べることで、みなさんの体全体が働いてくれます。

②一緒に準備して、一緒に楽しく食べること

笑うことは、健康のお薬です。楽しくだれかと一緒に食べることで栄養の吸収がよくなると言われています。

レシピ① フライパン1つで 味噌チーズピザ

材料（15～18cm 5枚分）

（生地）

強力粉 1カップ

薄力粉 1カップ

油（オリーブ油はおすすめ） 大さじ2

水1/2カップ

（味噌マヨソース）

味噌30g

マヨネーズ15g

しょう油 3g

※水もしくは料理酒 3g

上記で少しみそをのばすと使いやすい。

（具材）

しめじ 1/2株

玉ねぎ 1/2玉

小松菜 1株～2株

ハム 5枚

とろけるチーズ お好きな量用意



（作り方）

- ①生地をつくる。ボウルに強力粉、薄力粉、油をいれて一度混ぜる。
- ②油が全体に混ざったら、水を少しずついれてひとまとまりにする。まだ粉っぽい場合は水を少し足してまとめていく。
- ③まとまったら、ボウルにラップをかけて少し置いておく。
- ④ソースと具材を準備する。
ソースは調味料を混ぜ合わせておく。
しめじはさいておく。
玉ねぎは薄くスライスする。
小松菜は1～2cmほどの大きさに切る。
ハムは短冊切りにする。
- ⑤生地を5等分して薄く広げてフライパンにのせる。麺棒があるおうちでは使うと便利。その上に④のソースと具材、チーズをのせ、弱火でふたをして加熱する。
- ⑥生地の裏がきつね色に色づき、チーズが溶けたらお皿にもって出来上がり。

★ピザを焼いている間に…具たくさん野菜スープをつくろう！

（材料）4人分

白菜 1/8カット

玉ねぎ 1/2玉

大根 1/4本

にんじん 1/4本

じゃがいも 2個

ひよこまめ（レトルト） 20g

コンソメ キューブ1つ（4グラム）

塩こしょう 少々 水 600ml程度

（作り方）

- ①野菜を洗って切ります。
白菜はざく切り、玉ねぎはスライス、大根とにんじんはいちょう切りに切る。
- ②鍋に水と玉ねぎをいれて煮る。
- ③煮えにくい物から順番にいれて煮る。
（にんじん、大根、白菜の芯、白菜の葉の順番）
- ④最後に味付けをして完成！
具たくさんで野菜のうまみたっぷり♪



レシピ② 彩り自由自在 あざやか三色丼

(材料) 4人分

米 400g

- A
- 酒 大さじ2
 - しょう油 大さじ1強
- ※用意ができれば、だし汁600gで炊くと良い。

(とりそぼろ)

鶏ひき肉 120g

しょうが 4g

- B
- しょう油 小さじ2強
 - 砂糖 大さじ2
 - 酒 大さじ1

(いりたまご)

たまご 2個

- C
- 砂糖 小さじ2
 - 塩 少々
 - 酒 小さじ2

小松菜 1~2株

しょう油 小さじ1/2

(作り方)

- ①米は洗って調味料Aをいれて炊く。
- ②(とりそぼろ)を作る。
フライパンにひき肉を入れ、調味料Bで味をつけ、しょうがのみじん切りを入れて炒り煮する。
- ③(いりたまご)を作る。
たまごをボウルに割り入れ、調味料Cをいれてよく混ぜる。フライパンにたまごを流し入れ、いりたまごにする。
- ④小松菜を1~2センチ程度に切り、耐熱皿に入れてレンジで30~1分加熱する。加熱後、しょう油をかけて混ぜておく。
- ⑤炊きあがったご飯を器に盛り、②と③、④を色どりよく盛る。

【ポイント】

そぼろといりたまごを炒る時に菜箸を3~4本を束にして混ぜるときれいにできますよ♪

★だしをとって 実たっぷりの野菜みそ汁をつくろう！

(材料) 4人分

いりこ(水に対して2.5%) 15g

水 600g程度

白菜 1/8カット

大根 1/8本

じゃがいも 2個

にんじん 1/4本

カットわかめ 3g

あわせみそ 40g

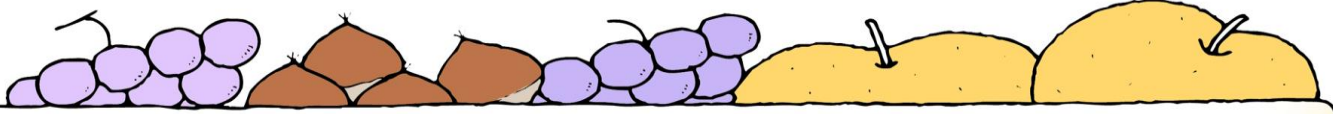
(作り方)

- ①鍋に水をいれていりこをいれて30分以上置く。
- ②野菜を切る。
- ③①の鍋を火にかけ、だしをとる。
- ④煮えにくい野菜からいれ煮ていく。
- ⑤野菜が煮えたらカットわかめをいれる。
- ⑥最後にみそをといてできあがり。

【ポイント】

みその風味が逃げないように、みそをいれたら火を止めましょう♪

～親子でレッツチャレンジ 親子クッキングレシピ 応募用紙～



(こんだて名)

(こだわりポイント)



つくった感想 (こども)

つくった感想 (おうちのかた)