

世代間交流会「ミンジーと一緒にクッキング」

平成 26 年 7 月 24 日(木)、7 月 30 日(水)

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～

★「枝豆ご飯のお焼き」を作ってみよう★

ざいりょう にんぶんにん <材料 (4人分)>

えだまめ 枝豆	くらむ しょうみ 100 g (正味 50 g)
こむぎこ 小麦粉	おお 大さじ5
みず 水	おお 大さじ5
はん ご飯	200 g
ごま ごま	こ 小さじ1
あぶら サラダ油	おお 大さじ1

<たれ>

さとう	こ 小さじ1
しょうゆ	こ 小さじ2

ひとりぶんえいようか <1人分栄養価>

キロカロリー えんぶん
180 kcal ・ 塩分 0.4 g

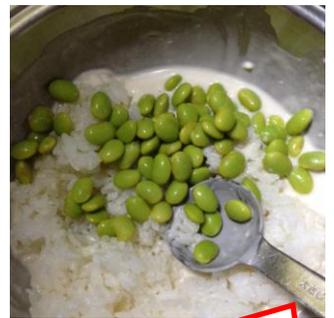
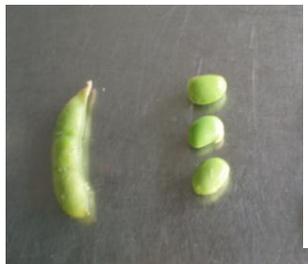
こむぎこ みず い ま
③ボールに小麦粉と水を入れ、よく混ぜる。
ご飯、枝豆、ごまを入れて混ぜ、8つにわける。

つく かた <作り方>

えだまめ
①枝豆をゆでる



まめ
②さやから豆をだす



たいねつざら い びょうかねつ
④たれの材料を耐熱皿に入れ、30秒加熱し、混ぜる。

しらす干し、桜えび、とうもろこし、
チーズなど好きなものをプラスするのも
おすすめ!

て みず まる
⑤手に水をつけて③を丸め、

せい かねつ
⑥テフロン製のフライパンにサラダ油を入れ、加熱する。

たいら
平らにつぶす。

りょうめん いろ や
⑤を入れて両面きつね色になるまで、焼く。



や りょうめん ぬ さら も
⑦焼きあがったら④のたれを両面に塗り、皿に盛る。

★「ズッキーニのお味噌汁」を作ってみよう★

ざいりょう にんぷん
 <材料 (4人分)>

<だし>

みず	水	3カップ
こんぷ	昆布	5cm角
かつお節	5g…お茶パックに入れる	

ズッキーニ	1/2本 (60g)
木綿豆腐	100g
万能ねぎ	2~3本
みそ	大さじ1 1/2

ひとりぶんえいようか キロカロリー えんぷん
 <1人分栄養価> 36kcal・塩分1.0g

かんたんな「だし」のとり方です。
 「お茶パック」より大きいサイズの「だし用パック」を使うと便利です。
 一般的には昆布を取り出しますが、取り出さなくてもOK!

つく かた
 <作り方>

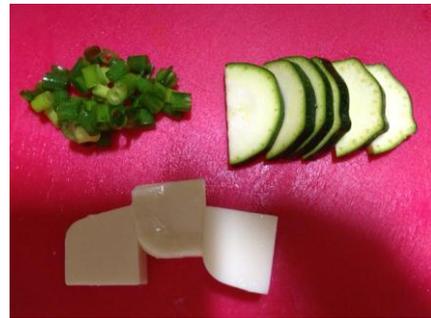
①鍋に水・昆布を入れ30分以上つける。

鍋のふちに泡がでてきたら昆布を取り出し、
 お茶パック入りのかつお節を入れ3分煮て、
 取り出す。



②ズッキーニは、3mmの半月切り

木綿豆腐は、1cm角に切る
 万能ねぎは、5mmに切る



③①の鍋にズッキーニと木綿豆腐を入れて3~5分煮て、火を止める。

①の鍋からボールにだしを少しとり、みそを溶き、鍋にもどす。器に盛り、ねぎを散らす。

