

## ～子ども料理教室～

令和元年7月30日、中標津町食生活改善協議会主催、中標津町牛乳消費拡大推進委員会、地産地消推進協議会、保健センター共催のもと、町内小学5～6年生を対象とした「子ども料理教室」が行われました。調理メニューは牛乳をはじめ、中標津町でとれる食材をふんだんに使用しています。



はじめに会員からレシピや地場製品の説明がありました。



会員指導のもと、調理をすすめていきます。



主食はおにぎり、主菜・副菜には中標津ビーフのクリーミーサラダ、副菜に中標津産大根と椎茸を使った具だくさん味噌汁。



食事の前には「牛乳で乾杯！」をし、生産者や食物へ感謝をこめて頂きました。

## 主食 おにぎり

### 材料（4人分）

- ・ごはん 960g（1人分120g×2=240g）
- ・焼きのり 3枚

### 具材

- ・うめぼし 4個（種をとって2つにする）
- ・焼鮭 1切れ（塩鮭を焼いて身をほぐす）
- ・かつおぶし 6g（しょう油少々をふっておく）  
（隣町、標津町の鮭節をつかってもよいですね♪）

### 必要なもの

- ・サランラップ

### 作り方

- ① 焼きのりは3等分しておく。
- ② 茶碗に大きめに切ったサランラップをふんわりとおく。
- ③ おにぎり1個分120gのごはんを②のお茶碗に入れる。  
具材を真ん中に入れて丸くして、三角ににぎり、焼きのりで包む。

## 主菜・副菜 中標津ビーフのクリーミーサラダ

### 材料（4人分）

- |           |          |             |      |
|-----------|----------|-------------|------|
| ・中標津ビーフ   | 200g     | ・中標津産ブロッコリー | 1/2株 |
| ・ミニトマト    | 8個       | ・長ねぎ（白い部分）  | 1/2本 |
| ・中標津産じゃが芋 | 300g     | ・れんこん       | 40g  |
| ・焼肉のタレ    | 大さじ2と2/3 | ・サラダ油       | 大さじ3 |

### ◆クリーミー玉ねぎドレッシング

- |              |      |        |     |
|--------------|------|--------|-----|
| ・しょう油、水、酢、砂糖 | 小さじ1 | ・マヨネーズ | 45g |
| ・玉ねぎ（みじん切り）  | 大さじ2 | ・黒こしょう | 少々  |

### 作り方

■ドレッシングの作り方 ①材料を全て混ぜ合わせる

■サラダの作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、焼肉のタレを絡めて油を熱したフライパンで炒める。
- ② ブロッコリーは小房に分け塩茹でする。ミニトマトは半分に切る。長ねぎは白髪ねぎにする。
- ③ じゃが芋、れんこんは皮をむいて1cm幅に切り、火が通るまで焼く。
- ④ 皿にブロッコリーとミニトマト、じゃが芋、れんこんを盛り付ける。その上に牛肉を盛り付け、ドレッシングをかける。
- ⑤ 最後に白髪ねぎをトッピングする。

## 副菜 中標津産大根と椎茸を使った具だくさん味噌汁

### 材料（4人分）

・A 中標津産大根（太めの千切り）	150 g
・A にんじん（太めの千切り）	30 g
・B 中標津産しいたけ（うす切り）	2枚
・B あげ（千切り）	1枚
・ねぎ（輪切りか斜め切り）	1/2本
※サラダに使った青い部分	
・出汁	600 c c
・みそ	45 g

### 作り方

- ① 出汁でAをやわらかく煮て、Bを入れて煮る。
- ② 煮えたら火をとめて、みそを溶きいれてねぎを入れる。

## デザート 中標津牛乳のバナナシェーク

### 材料（4人分）

・バナナ	4本
・中標津牛乳	720 c c

### 作り方

- ① バナナは小さく切って冷凍する。
- ② ミキサーに冷凍バナナと牛乳を入れてかくはんする。