

# 中学生・高校生 うちCAFÉ クッキング

【場 所】 中標津町保健センター

【日にち】 平成30年7月31日(火)

【目 的】 ・望ましい食生活について知識を提供することで、自らの食を見直し、健康管理に関心を持つきっかけづくりになる  
・家庭から自立に向け、基礎的な調理技術の習得を図る

【対象者】 ・中学生、高校生

【内 容】 ・ 講 話 「食生活チェックと望ましい食生活について」  
・ 調理実習 「失敗しない☆オムライス」「ヘルシーシーザーサラダ」「コロコロ大根のスープ」「フローズンヨーグルト」

【参加者の感想など】

- ・家で作っているレシピと違って勉強になりました。ありがとうございました。
- ・すごく楽しかったです。ありがとうございました。
- ・楽しくみんなで作ることができました。また作りたいです。
- ・料理している最中に先生が声かけてくれたり、失敗してももう1回チャンスをくれたりなどやさしくしてくれてありがたかったです。楽しく料理ができました。

☆教室の様子☆



# 失敗しない☆オムライス



(材料) 2人分

- ・ご飯・・・・・・・・400g
- ・鶏ひき肉・・・・・・・・30g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・40g
- ・ピーマン・・・・・・・・1個
- ・人参・・・・・・・・20g
- ・油・・・・・・・・小さじ1

(トマトソース)

- ・ホールトマト・・・・・・・・160g
- ・ケチャップ・・・・・・・・小さじ4
- ・ソース・・・・・・・・小さじ2

- ・卵・・・・・・・・2個
- ・バター・・・・・・・・10g

(作り方)

## 作業1 ケチャップライスを作ります！

- ①玉ねぎ、ピーマン、人参はみじん切りにする
- ②フライパンを油で熱し鶏ひき肉を炒め、色が変わったら玉葱・ピーマン・人参を加え炒める、
- ③ケチャップを入れ、全体に混ざるように炒める

## 作業2 薄焼きたまごを作ります！

- ①卵を割り、よく溶きほぐす。
  - ②フライパンを熱し(弱火~中火)、バターをフライパン全体に広げる(均一にひく)
  - ③フライパンに卵を落とした時に「ジュッ」と音がして固まるようであれば、卵を全量流し入れ、フライパンを手早くまわして全体に広げる
  - ④表面が乾いた状態になってプクプクとしてきたら、菜ばしで卵の端をはがし、奥から1/3位のところを持ち上げてフライパンからはがす
- ※出来上がった薄焼きたまごはお皿の上に置いておくか、

作業3の①に進みます



## 作業3 薄焼きたまごにケチャップライスを包む！

- ①深めのお皿にラップを敷いて、その上に焼いた薄焼き卵をのせる
- ②薄焼きたまごの上にケチャップライスをのせる
- ③ラップで包んで形を整える
- ④盛り付け用のお皿に裏返してラップをはがす



## 作業4 トマトソースを作る

- ①ホールトマト、ケチャップ、ソースを耐熱ボール(耐熱容器なら何でもOK)に入れ、ラップをかけて、電子レンジで40秒(600w)加熱する
- ②オムライスにかけて出来上がり

# ヘルシーシーザーサラダ



(材料) 2人分

- ・水菜・・・・・・・・・・40g
- ・サニーレタス・・・・・・・・20g
- ・パプリカ(赤・黄)・・・・各10g
- ・きゅうり・・・・・・・・・・20g

(シーザードレッシング)

- ・プレーンヨーグルト・・・・小さじ4
- ・マヨネーズ(ハーフ)・・・・小さじ4
- ・粉チーズ・・・・・・・・・・小さじ2/3
- ・おろしにんにく・・・・・・・・少々

(作り方)

- ①水菜は3cmに切る。サニーレタスはちぎる。パプリカは薄くスライス。きゅうりは輪切りにする。
- ②ドレッシングを作る。材料をよく混ぜ合わせる。

# コロコロ大根のコンソメスープ



(材料) 2人分

- ・大根・・・・・・・・・・60g
- ・ブロッコリー・・・・40g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・40g
- ・ウインナー・・・・20g

- ・水・・・・・・・・・・400cc
- ・顆粒コンソメ・・・・1本
- ・塩/こしょう・・・・少々

(作り方)

- ①大根と玉ねぎは1cmの角切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。  
ウインナーは0.5cm厚みに輪切りにする
- ②鍋に水、コンソメ、大根、玉ねぎ、ウインナーを入れ、柔らかくなるまで火にかける。  
※火が強いと蒸発してしまうので煮立ったら弱火にします
- ③大根が柔らかくなってきたらブロッコリーを加え入れて、きれいな緑色になったところで火を止める。
- ④塩、こしょうで味を調べて完成

# フローズンヨーグルト



(材料) 2人分

- ・好きな果物 100g
- ・プレーンヨーグルト 大さじ4

(作り方)

- ①果物は食べやすい大きさに切って冷凍する
- ②食べる直前にヨーグルトと和えて出来上がり