

中学生・高校生 うちCAFÉ クッキング

【と ころ】 中標津町保健センター

【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 「生活習慣病と食習慣 ～すごろくで学ぼう～」
・調理実習 「夏野菜のキーマカレー」「しめじとパプリカのフレッシュピクルス」
「レモンラッシー」

☆教室の様子☆



不規則な食生活やジュースやお菓子が多いなど好ましくない食習慣を続けると体にどんな影響があるのか、すごろくを用いて楽しく学習しました。



普段自宅でも料理をするという子が多く見受けられ、苦手なものは細かくして入れる等、自分達で工夫をして料理を作る姿もみられました。

ほぼみんな完食でした！！

実習レシピ2人分

夏野菜のキーマカレー

(材料) 2人分

- ・ご飯・・・・・・・・400g
- ・鶏挽き肉・・・・・・・・160g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・100g
- ・人参・・・・・・・・40g
- ・ピーマン・・・・・・・・1個
- ・エリンギ・・・・・・・・20g

- ・油・・・・・・・・大さじ1/2
- ・おろし生姜・・・・・・・・少々
- ・おろしにんにく・・・・・・・・少々
- ・カレールー・・・・・・・・13g
- ・ウスターソース・・・・・・・・大さじ1/2
- ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
- ・砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
- ・水・・・・・・・・100cc



☆トッピング☆

- ・ブロッコリー・・・・・・・・60g
- ・トマト・・・・・・・・1/2個
- ・ナス・・・・・・・・1/2本
- ・南瓜・・・・・・・・40g
- ・油・・・・・・・・小さじ1

(作り方)

～カレーを作る～

- ①玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギをみじん切りにする。
- ②カレールーは包丁で刻む。→ラップの上で切るとGOOD!
- ③フライパンに油をひき、おろし生姜とおろしにんにくを香りが出るまで炒めた後、玉ねぎ、人参、ピーマンを炒める。
- ④③に合い挽き肉を入れ、肉に火が通ったらエリンギを加え、さらに炒める。
- ⑤カレールー、ウスターソース、しょうゆ、水を入れ、少し炒めた後、砂糖を入れ、混ぜて完成。

～トッピングの野菜を作る～

- ⑥ブロッコリーは小房に分けて茹でる
- ⑦トマトはくし切りにする
- ⑧ナス、南瓜は0.5mmの厚さに切り、耐熱皿に並べラップをして電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。※ナスは切った後水につけておきます。
- ⑨フライパンに油をしき、ナスと南瓜を焼き色がつくまで焼く。
- ⑩ご飯とカレーを盛り付けたらトッピングして完成。



しめじとパプリカのフレッシュピクルス



(材料) 2人分

- ・しめじ・・・・・・・・・・40g
- ・パプリカ(赤・黄)・・・・各30g
- ・きゅうり・・・・・・・・・・30g
- ・ミツカン カンタン酢・・・・大さじ3



(作り方)

- ① しめじは石づきをとってほぐし、耐熱容器に入れてふんわりラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ② パプリカは5mm幅に切る。きゅうりは縦4つ割り5~6cmの長さに切る
- ③ ジッパー付き保存袋に①、②とカンタン酢を入れ、よくもんで30分ほど漬ける

レモンラッシー



(材料) 2人分

- ・牛乳・・・・・・・・・・90cc
- ・プレーンヨーグルト・・・・50cc
- ・レモン果汁・・・・・・・・小さじ2
- ・砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2



(作り方)

- ① ボウルに牛乳、プレーンヨーグルト、レモン果汁、砂糖を入れよくかき混ぜる。
- ② グラスに注ぎ入れる

