

☆☆☆ みんなで食育、楽しく食育 ☆☆☆

幼児親子クッキング教室

～おせち料理を作ってみよう！～



実習 ♪ ^{だてま}伊達巻き
♪ れんこん団子汁
試食 ♪ たたきごぼう風
♪ なます

エネルギー: 154kcal たんぱく質: 7.9g 食塩相当量: 1.7g



北区楽しい食の推進員会

【材料表示】

1カップ : 200ml
大さじ1 : 15ml
小さじ1 : 5ml

だてまき 伊達巻

1人分：65kcal たんぱく質：3.8g 食塩相当量：0.3g

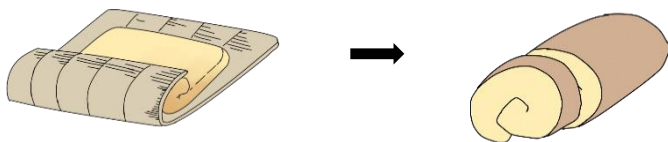
＜ 材 料 卵1個分 ＞

卵	1個 (M玉)
はんぺん	20g
グラニュー糖	6g
みりん	小さじ1



作り方

- ① ビニル袋にはんぺんを入れ細かくつぶす。
- ② ①にグラニュー糖・みりんを入れ、混ぜる。
- ③ ②に卵を入れ、はんぺんのかたまりがわからなくなるまで、よく混ぜる。
- ④ ③をカップ型に入れ、180度に予熱したオーブンで、15分程度焼く。
竹串をさして卵液がつかなければ焼き上がり。



フライパンや魚焼きグリルで焼いて、まきすでも良い

れんこん団子汁

1人分：42kcal たんぱく質：2.7g 食塩相当量：0.8g

＜ 材 料 ＞ 2人分

れんこん	40g
片栗粉	大さじ1（9g）
塩	ひとつまみ
小えび	2尾
絹さや	2本
かつお昆布だし	1 1/2 カップ
しょうゆ	小さじ1



作り方

- ① かつお昆布だしを取る。
- ② 材料の準備をする。
れんこん：皮をむく。半分をすりおろし、残りはビニル袋に入れめん棒でたたいて細かくする。
小えび：殻をむいてゆでる。
絹さや：筋をとり下ゆでし、半分に切る。
- ③ れんこん団子を作る
②のビニル袋にすりおろしたれんこんと片栗粉・塩を加え、よく混ぜる。
- ④ ラップを広げ（10cm×10cm）えびを置き、その上に③の半分のをのせ、丸めてラップのしぼり口をねじる。
熱皿にのせ電子レンジ（600W）で1分程度加熱する。
- ⑤ ①を火にかけひと煮たちさせしょうゆを入れ、④のラップはずし鍋に入れて弱火で1～2分程度煮る。
お椀に盛り付けて、絹さやを飾って出来上がり。

たたきごぼう風

1人分：36kcal たんぱく質：1.2g 食塩相当量：0.5g

< 材料 > 作りやすい分量

ごぼう	30g
だししょうゆ	
【かつお昆布だし汁	1/4カップ
しょうゆ	小さじ1
ごま	大さじ1
さとう	小さじ1

1人分：大さじ1程度

作り方

- ① ごぼうは皮をたわしでこすって洗い、10cmに切り、ぬらしたキッチンペーパーでくるんでからラップで包み、電子レンジ(600W)で1分程度加熱しそのまま冷ます。(太さによって時間を調整する。ゆでてもよい)
- ② ①の粗熱がとれてから1cm角に切りだししょうゆに漬ける※。
- ③ すったごまにさとうを入れ、②と和えて出来上がり。

※3cm程度に切り、めん棒でたたいてから漬けてもよい。

なます

1人分：11kcal たんぱく質：0.2g 食塩相当量：0.2g

< 材料 > 作りやすい分量

にんじん	60g
だいこん	60g
【すし酢	大さじ2
オレンジのしぼり汁	1個分

1人分：大さじ1程度

作り方

- ① にんじん、だいこんは皮をむき、千切りにする。
- ② ボウルにすし酢とオレンジのしぼり汁を合わせ、①を加えてつけて置く。