

キッズクッキング教室 レシピ

いちじゅうさんさい きほん わしょく
「一汁三菜」 基本の和食



こんだて 献立	ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量 (4人分)	つく かた 作り方
枝豆ごはん えだまめ ごはん	こめ 米 みず 水 りょうりしゅ 料理酒 しお 塩 えだまめ 枝豆 (むき)	ごう 2合 2カップ おお 大さじ1 こ 小さじ1/2 80g	① 米は水を何度か入れ替えて研ぎ、水気を切り、炊飯器に移して2カップの水を入れます。 ② ②に水と料理酒・塩を入れて、軽く混ぜ、炊飯します。 ③ 炊きあがったらえだまめを加えて混ぜ、むらしたら出来上がりです♪
かき卵汁 たまご たまじり 汁 	たまご かつおとこんぶ のだし汁 ■しお 塩 ■しょうゆ かたくりこ 片栗粉 みず 水	1こ 600mL こ 小さじ1 弱 こ 小さじ1 弱 こ 小さじ2 こ 小さじ2	【前準備】 ●かつお・こんぶだしはとっておきます ●水溶き片栗粉を作ります ① ボウルにたまごをわって、ほぐします。 ② かつおとこんぶのだし汁を火にかけ、■を加えます。 ③ ②を煮立てたら、水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を穴しゃくしに通して汁の中にふわっと入れてひと煮立ちしたら出来上がりです♪
ほうれんそうのおひたし ほうれんそうの おひたし	ほうれんそう ●しょうゆ ●みず 水 けす ぶし 削り節 	たば やく 1束(約250g) こ 小さじ4 こ 小さじ4 てきりよう 適量	① ほうれんそうはよく洗います ② 鍋にたっぷり湯を沸かし、①のほうれんそうを根本からゆっくり入れて、沸騰したら20秒ほどゆでます。 ③ ②を冷水にとって、水気をしっかり絞ったら、根本を切り落として長さ4～5cmに切り、●の半分の量をからめます。 ④ ③の水気を軽く切ったら、人数分器にわけ、残りの●をかけて、削り節を添えたら出来上がりです。 ※調味料は味見をしながらかけてくださいね！

白身魚の カレー焼き	しろみさかな 白身魚 しお 塩 こしょう はくりきこ 薄力粉 サラダ油 ★マヨネーズ ★カレー粉 ミニトマト	200g しょうしょう 少々 しょうしょう 少々 てきりょう 適量 こ 小さじ2 おお 大さじ2 しょうしょう 少々 つけあわせ	① さかな は4人分に分けます。 ② さかな の両面に塩・こしょうをし、はくりきこ 薄力粉もまぶします ③ ★を混ぜ合わせます。 ④ フライパンに油をひき、②の魚をしっかり焼き、火が通ったら③をぬり、パセリを散らしたら出来上がりです♪
ひじきの煮物	ひじき（水煮） 大豆水煮 ちくわ ※めんつゆ みず水	100g 50g 1本 大さじ2 大さじ2	★今回はレンジで作ります★ ① 耐熱容器（ガラスボウルなど）に、材料を全部入れて、全体を混ぜ合わせたらラップをふわりとかけて、600Wのレンジで4分ほど加熱したら出来上がりです♪

※デザートに季節の果物をつけます

和食・・・日本独自の食文化である懐石料理や郷土料理などの伝統的な料理の

ことをいいます。2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

一汁三菜・・・汁物1品とおかず3品（主菜1品と副菜2品）が含まれる献立

を指します。主食であるお米を加えて一膳とするのが基本的な和食です。



おきなわしやくしよしみんけんこうか
沖縄市役所市民健康課

☆沖縄県保健医療福祉事業団助成事業☆