



親子料理教室（沖縄市 市民健康課）



※分量はおおよそ大人2名、子ども2名にて作成

献立名	材料	分量	作り方
鶏肉のお汁	ひな鶏(汁物用) 水 人参 塩 しょうゆ	600g 500mL 1本(150g) 小さじ1と1/2 少々	① 鶏肉は一口大に切ります ② 人参は斜め切り、または乱切りにします ③ 鶏肉、人参、分量の水を強火にかけて沸騰したら、あくを取ったあとに弱火にし、鶏肉がやわらかくなるまで煮たら塩で味を調えます。 ④ ③にしょうゆを落として仕上げます。
クレープイリチー	豚三枚肉(生) 切りこんにゃく サラダ油(炒め用) しょうゆ ●料理酒 ●三温糖 刻み昆布(乾燥) サラダ油 かつおだし 豚だし かまぼこ(赤) みりん 塩	80g 50g 大さじ1 大さじ1と1/2 大さじ1 大さじ1と1/2 40g 大さじ1/2 200mL 200mL 30g 大さじ1/2 少々	① 豚三枚肉は丸ごと1時間半ほど茹でて茹で汁に浸したまま粗熱をとります。 ② 粗熱をとった三枚肉を薄く切り、さらに縦に細長く切ります。 ③ 切りこんにゃくはさっと熱湯にくぐらせます(くさみとり) ④ 刻み昆布は30分程度たっぷりの水でもどし、ざるにあげます。 ⑤ 赤かまぼこも細めの短冊切にします。 ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、しょうゆを入れて焼き、料理酒と三温糖を加えて煮立たせ、②③を炒めたらいったん取り出します。 ⑦ ⑥で残った煮汁にサラダ油を加えて④の昆布を炒め、豚だし・かつおだしを2~3回にわけて加え、落とし蓋をして昆布がやわらかくなるまで煮ます。 ⑧ ⑦に⑥を加えてさらに10分ほど煮込んだらみりんを加え、⑤のかまぼこを加えて1~2分ほど煮込み、最後に塩で味を調えます。
ちんすこう	砂糖(上白糖) ラード 薄力粉 約10こ分	80g 50g 100g	① オーブンを170度に予熱します。 ② ボウルに砂糖とラードを入れて泡立て器でしっかりなじむまで混ぜ合わせます。 ③ ①にふるった薄力粉を入れて、ゴムべらなどで生地がまとまるまで混ぜます。 ④ 丸く成型して、オーブンシートをひいた天板に並べ、170度のオーブンで18分ほど焼きます。



※ごはん大人1人150g 子ども1人120gでご用意いたします(*^-^*)