

なつやす ち さん ち しょう
夏休み 地産地消

おや こ
親子クッキング

メニュー

★えだまめごはん

でんがく
★なす田楽

まんがんじ にく
★万願寺とうがらしの肉づめ

★すましじる

だいふく
★ぶどう大福

ちゃ
★お茶



平成22年8月6日（金）

会場：木津川市立山城保健センター
主催：木津川市食育推進委員会

えだまめごはん



★ は山城町でとれた食べ物です！

ざいりよう 材料	ひとりぶん 1人分	にんぶん 7人分	にんぶん 8人分	つく かた 作り方
こめ 米	80 g	560g	640 g	①お米を炊く。
★えだまめ	20 g	140g	160g	②えだまめに塩をまぶしてゆで、実を取り出す。
しお 塩	0.5 g	小さじ1	小さじ1	③梅干しの身をほぐしておく。
うめぼ 梅干し	2 g	14g	16g	④炊けたごはんに、えだまめ、梅干し、ちりめん
ちりめんじゃこ	5 g	35 g	40 g	じゃこを加えて混ぜる。



なすの田楽

ざいりよう 材料	ひとりぶん 1人分	にんぶん 7人分	にんぶん 8人分	つく かた 作り方
★なす	50g	350g	400g	①なすを輪切りにする。(水につけておく)
あぶら 油	てきりよう 適量	てきりよう 適量	てきりよう 適量	②なすの水気をきり、油をひいて焼く。
みそ	9 g	おお 大3と1/2	おお 大さじ4	③みそ、砂糖、酒、みりんをなべに入れて混ぜ、
さとう 砂糖	2.3 g	おお 大1と小2	おお 大さじ2	火にかけ、たれを作る。
さけ 酒	3.5 g	おお 大1と小2	おお 大1と4/5	④焼けたなすにたれをかけ、ごまをふる。
みりん	4.5 g	おお 大1と小2	おお 大さじ2	
しろ 白ごま	3 g	おお 大2と小1	おお 大2と小2	



まんがんじ にく
万願寺とうがらしの肉づめ



ざいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	にんぶん 7人分	にんぶん 8人分	つく かた 作り方
★まんがんじとうがらし 万願寺唐辛子	30 g	210 g	240 g	①まんがんじとうがらしをたてはんぶんき たね に半分に切り、種をとる。
あい にく きゅう ぶた 合びき肉（牛：豚＝6：4）				②①のみすけ き の水気を切り、内側に片栗粉をまぶす。
ぎゅう 牛ミンチ	15 g	105 g	120 g	③ぎゅう ぶた たま 牛ミンチ、豚ミンチ、玉ねぎ、塩、こしょう、卵
ぶた 豚ミンチ	10 g	70 g	80 g	をボールにいれ、まぜる。
たま 玉ねぎ	10 g	70 g	80 g	④②のまんがんじ の万願寺とうがらしに③の肉をつめる。
しお 塩	しょうしょう 少々	1つまみ	1つまみ	（焼くとお肉が縮むので、しっかりつめよう！）
こしょう	しょうしょう 少々	しょうしょう 少々	しょうしょう 少々	⑤フライパンにあぶら い に油を入れて熱し、④のにくがわ した 肉側を下にして
たまご 卵	2 g	1/3個	1/3個	焼く。こ けめ 焦げ目がついたら、うらがえ 裏返し、ふたをして、
かたくりこ 片栗粉	てきりょう 適量	てきりょう 適量	てきりょう 適量	2～3分蒸し焼きにする。
あぶら 油	しょうしょう 少々	しょうしょう 少々	しょうしょう 少々	さいご 最後にしょうゆをまわしかけて出来上がり！
こいくち 濃口しょうゆ	0.2 g	小1/2	小2/3	

中までしっかり、
火を通しましょう！

すましじる



ざいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	にんぶん 7人分	にんぶん 8人分	つく かた 作り方
★オクラ	5 g	35 g	40 g	①けす ぶし 削り節でだしをとる。（ふつとう 沸騰したらけす ぶし い 削り節を入れる）
たま 玉ねぎ	20 g	140 g	160 g	②たま 玉ねぎをうすぎ 薄切り、オクラをこぐちぎ 小口切りにする。
たまご	10 g	1.5個	1.5個	③なべにだし じる たま 汁、玉ねぎを入れ、火にかける。
うすくち 薄口しょうゆ	3 g	おお 1とこ 1/2 大1と小1/2	おお 1とこ 1 大1と小1	④すこ ひ とお 少し火が通ったら、オクラをい 入れ、しょうゆ、しお 塩で
しお 塩	0.3 g	こ さじ 2/5 小さじ2/5	こ さじ 1/2 小さじ1/2	あじつ 味付けをする。
けす ぶし 削り節	2 g	14 g	16 g	⑤と 溶いたたまごをい 入れる。

ぶどう大福



さいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	にんぶん 7人分	にんぶん 8人分	つく かた 作り方
★ぶどう(巨峰)	1 粒	7 粒	8 粒	①ぶどうを洗って、皮をむく。(種を取り出す)
しらたまこ 白玉粉	8 g	56 g	64 g	②しらたまこ、さとう、みずをあわせてよく混ぜ、電子レンジで
さとう 砂糖	2.5 g	おお 大さじ2	おお こ 大2と小1/2	2分加熱し、取り出してよく混ぜ、さらに1分加熱
あんこ	10 g	70 g	80 g	する。(もち生地)
かたくりこ 片栗粉	てきりょう 適量	てきりょう 適量	てきりょう 適量	③もち生地が熱いうちにスプーンで人数分にわけ、
みず 水	10 g	70 g	80 g	かたくりこをひいたお皿に落としていく。
				④もち生地をかるくのばして、あんこ、ぶどうを
				包む。

あんこは、つぶあん、こしあん、くろあん、白あんなど、どれでもおいしくできます☆



お茶



さいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	にんぶん 7人分	にんぶん 8人分	
★茶葉	こ きょう 小1強	こ 小さじ8	こ 小さじ9	①みず、ちゃば、い 30～40分程待つ。
みず 水	100g	700 g	800 g	あじで 味が出たら、ちゃばを取り出す。
	(ゆのみ一杯分)			※ このあじの でお好みの味で飲みましょう。

