

だい かい ち さん ち しょう
第2回 地産地消

おや こ
親子クッキング

メニュー

★チキンピラフ

★えびいもコロッケ

みすな

★水菜のサラダ

★ほうれんそうのポタージュ

きくな

★菊菜のカップケーキ



平成22年12月19日（日）

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

チキンピラフ

★は山城町でとれた食べ物です！

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
★ ^{こめ} 米	80 g	560g(3.5 ^{ごう} 合)	640g(4 ^{ごう} 合)	① ^{こめ} 米を洗い、 ^{あらい} 水を切っておく。
^{とりにく} 鶏肉	10 g	70g	80g	② ^{とりにく} 鶏肉は一口大、 ^{たま} 玉ねぎ、 ^{にんじん} 人参、 ^{みずき} パセリはみじん切りにする。
^{たま} 玉ねぎ	15 g	105g	120g	③フライパンにバターをひき、 ^{とりにく} 鶏肉と ^{さけ} 酒、 ^{たま} 玉ねぎ、 ^{にんじん} 人参を入れて炒め、Aで味をつける。
^{にんじん} 人参	10 g	70g	80g	④③に ^{こめ} 米と ^{みず} 水を入れ、 ^ま 混ぜる。
コーン	5 g	35g	40g	⑤炊飯器に④を入れ、炊く。
バター	1 g	7g	8g	
ケチャップ	8 g	^{おお} 大さじ3	^{おお} 大さじ3と1/2	
^{しお} 塩	0.3 g	^こ 小さじ2/5	^こ 小さじ3/5	
^{さけ} 酒	5 g	^{おお} 大さじ1	^{おお} 大さじ1	
コンソメ	0.6 g	^こ 小さじ1と1/2	^こ 小さじ1と2/3	
^{みず} 水	104ml	730ml	830ml	



えびいもコロッケ

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
★えびいも(里芋)	50 g	350g	400 g	①えびいもを一口大に切って、やわらかくなるまでゆでる。
★たけのこ(水煮)	10g	70g	80g	② ^{たま} 玉ねぎ、しいたけはみじん切り、たけのこは ^{あら} 粗いみじん切りにする。
★しいたけ	10g	70g	70g	③フライパンに ^{あぶら} 油をひき、 ^{とり} 鶏ミンチと ^{さけ} 酒、②を入れて炒め、Aで味をつける。
^{たま} 玉ねぎ	10 g	70g	80g	④えびいもがやわらかくなったら、つぶし、③を ^{くわ} 加えて ^ま 混ぜる。
^{とり} 鶏ミンチ	10 g	70g	80g	⑤④の形を整え、 ^{かたち} 小麦粉、 ^{ととの} 卵、 ^{こむぎこ} パン粉、 ^{たまご} 揚げ油をつけて ^{あぶら} 油で揚げる。
^{さけ} 酒	^{てきりよう} 適量	^{おお} 大さじ1	^{おお} 大さじ1	
^{あぶら} 油	3 g	^{おお} 大さじ1	^{おお} 大さじ1	
^{しお} 塩	0.2g	1つまみ	1つまみ	
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	
コンソメ	0.5g	^こ 小さじ1	^こ 小さじ1	
^{こいくち} 濃口しょうゆ	0.2g	^こ 小さじ1	^こ 小さじ1	
^{こむぎこ} 小麦粉	^{てきりよう} 適量	^{てきりよう} 適量	^{てきりよう} 適量	
^{たまご} 卵	^{てきりよう} 適量	1個	1個	
パン粉	^{てきりよう} 適量	^{てきりよう} 適量	^{てきりよう} 適量	
^あ 揚げ油	^{てきりよう} 適量	^{てきりよう} 適量	^{てきりよう} 適量	



みすな 水菜のサラダ

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
★みすな 水菜	50 g	350g	400g	①みすな ひとくぢだい にんじん せんき ハムはたんざく に切る。 ②にんじん みすな 人参、水菜をゆでて、さます。 ③ハムと②にあ合わせたAを加えて、あえる。
にんじん 人参	10 g	70g	80g	
ハム	8 g	56g	64g	
こいくち 濃口しょうゆ	1 g	小さじ1	小さじ1と1/3	
さとう 砂糖	0.5g	小さじ1	小さじ1と1/3	
す 酢	3 g	おお 大さじ1と1/3	おお 大さじ1と2/3	
サラダ 油	2 g	おお 大さじ1	おお 大さじ1	



ほうれんそうのポタージュ

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
★ほうれんそう	30 g	210g	240g	①たま 玉ねぎとじゃがいもはうすぎ 薄切りにする。 ②ほうれんそう ほうれん草はゆでて、一口大に切る。 ③なべにバターを溶かして①をいた 炒め、コンソメ と水をくわえて、やさい 野菜がやわらかくなるまで に 煮る。 ④③とゆでたほうれんそうのはんぶん 半分をミキサーに かける。 ⑤④をなべにもどし、ぎゅうにゅう 牛乳と残りのほうれん草 を加えて、あじ ととの 味を整える。
たま 玉ねぎ	15 g	105g	120g	
じゃがいも	25 g	175g	200g	
バター	1.5g	10g	12g	
ぎゅうにゅう 牛乳	50 g	350g	400g	
みず 水	50 g	350g	400g	
しお 塩	てきりよう 適量	2つまみ	2つまみ	
コンソメ	1 g	小さじ1と1/2	小さじ1と2/3	



きくな 菊菜のカップケーキ

ざいりよう 材料	7〜8こぶん 個分	つく かた 作り方
★きくな 菊菜	70g	※バターとたまごれいそうこ だ 卵は冷蔵庫から出しておく。
こむぎこ 小麦粉	100g	こむぎこ 小麦粉とバークینگパウダーはあわせて、ふるっておく。
バター	70g	①きくな 菊菜をゆで、たまご いっしょ と一緒にミキサーにかける。
さとう 砂糖	50g	②ボールにバターをいれ、あわだ き 泡立て器でやわらか
たまご 卵	1こ 個	くなるまでま 混ぜる。
バークینگパウダー	5g	③②にさとうと①をくわ えて、よくま 混ぜる。
なま 生クリーム（飾り用）	てきりよう 適量	④③にふるったこむぎこ 小麦粉とバークینگパウダーをいれ、
		ま 混ぜる。
		⑤カップに④をいれ、180ど 度のオーブンで、
		20〜30ふんや 分焼く。
		⑥さ 冷ましたケーキにホイップクリームをかざ を飾る。