

かめっ子だより No.091

令和8年8月19日
八尾市立亀井小学校
校長 柴山 八寿夫

夏休みの自由研究にはもってこい！ 夏休み親子料理教室③

親子料理教室で作ったメニュー、人気の給食のレシピを紹介します。旬の野菜がたっぷり入って、夏バテ予防にもピッタリのメニューです。参加者だけでなく、参加していない皆さんも、お家で作ってみてはいかがでしょうか？ 子どもたちにとっても、自由研究にもってこいですよ。ただし、火を使うときは、大人の人と一緒にしてください。やけどには注意！

親子料理教室は、来年も実施される予定です。倍率は高いようですが、参加してみたいでしょうか？



「夏野菜カレー」(4人分)

【材 料】○鶏もも肉 100g…一口大に切る ○玉ねぎ 1/2 個 160g…くし型切り
○かぼちゃ 1/10 個 80g…さいの目切り ○なす 1 個 60g…さいの目切り、あく抜き
○にんじん 1/3 本 40g…さいの目切り(小さめ) ○ズッキーニ 1/5 本 40g…さいの目切り
○トマト水煮缶 80g ○カレールウ…市販の4人分の量 ○カレー粉(少々) 0.2g
○プルーンピューレ(あれば) 20g ○白ワイン…小さじ1 ○塩(少々)
○こしょう(少々) ○ガーリックパウダー(少々) ○油…小さじ1 ○水…2カップ

【作り方】①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。塩こしょうし、
カレー粉、ガーリックパウダー、白ワインをふる。
②玉ねぎとにんじんを加えてよく炒める。
③なす、ズッキーニも加えて炒め、かぼちゃ、トマト水煮、
プルーンピューレも加えて少し炒めたら水を加えて煮る。
④材料が煮えたら、カレールウを入れて煮込む。

火が通りにくいにんじんは1cm角、他は1.5~2cm角に切ります。

「枝豆」(4人分)

【材 料】○枝豆 80g ○塩 20g ○水 500cc(塩の量は水に対して約4%が目安)

【作り方】①洗った枝豆に半量の塩をもみこみ、10分ほど置いておく。
②沸騰した湯に残りの塩を入れ、①も入れる。
③再沸騰したら中火にし、時々混ぜながら5~6分ゆでる。

「手作りみかんゼリー」(4人分)

【材 料】○みかん缶詰(果肉 70g シロップ 70g) ○砂糖 35g ○粉寒天 2g ○水 280cc

【作り方】①鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、混ぜながら沸騰させたら
砂糖とシロップを入れ、煮溶かす。
②みかんの果肉を入れる。
③器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。



