

# こぶしの会・学童保育所 食育交流会

～今金産の食材を使った料理を通した交流会～

つくまえ たまえ  
作る前、食べる前は、  
て よくあらいましょう！

いえ  
ぜひ、家でも  
つく  
作ってみてくださいね☆

交流会ではこぶしの会と学童保育所がおから入り肉  
団子スープやフライドポテト作りを通して、作ることや  
食べることを楽しみながら、交流を深めています♪

♪～♪～♪ 今日の流れ ♪～♪～♪

- 1)こぶしの会のあいさつ・気をつけること・レシピについて
- 2)調理実習 『おから入り肉団子スープ・フライドポテト』
- 3)交流会

♪～♪～♪ 目指す姿 ♪～♪～♪

## ◎学童期 6～15歳 ※①

- ・家族や仲間と一緒に食事作りを楽しみましょう。
- ・自然と食べ物の関わり、地域と食べ物との関わりに関心を持ちましょう。
- ・自分の食生活を振り返り、自分の目標を持ち、実践できるようにしましょう。

## ◎65歳以上 ※②

- ・生きがいを持って暮らし、友人や家族と食事を楽しみ、調理を楽しむなど身体的・精神的な活動を続けましょう。

※①② 出典:今金町食育推進計画 年齢期ごとの目指す姿 より

おから入り肉団子スープ (大人4~5人分)

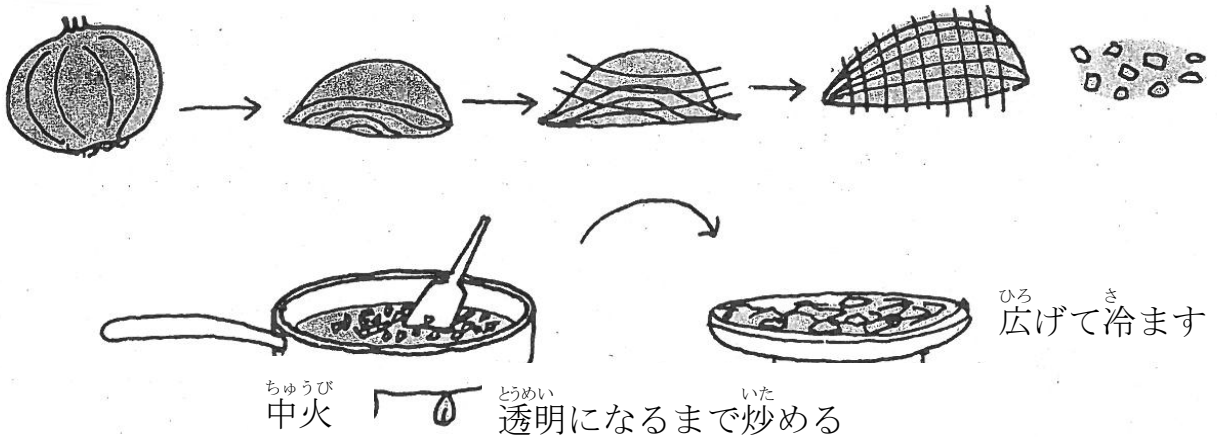
おから入り肉団子 【材料】

あ <small>にく</small> 合いびき肉	200 g
い フライパンで煎ったおから	20 g
しお 塩	0.5 g
こしょう	小さじ1/4
たま 玉ねぎ	1/2個
あぶら サラダ油	大さじ1弱
とうにゅう <small>ぎゅうにゅう</small> 豆乳 (牛乳)	大さじ2~3

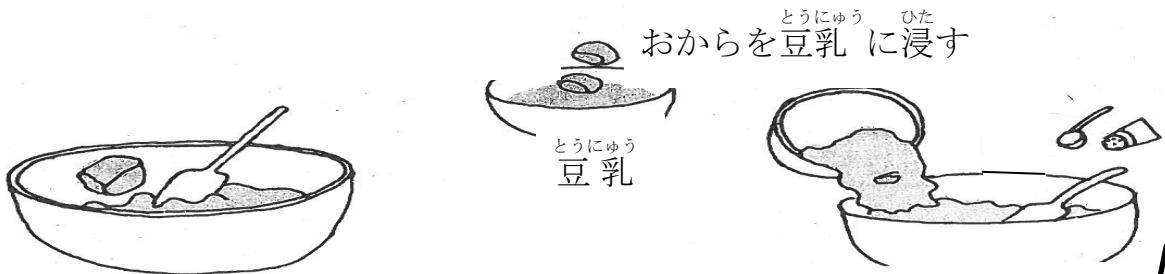


【作り方】

- ひき肉：ボウルに入れ、塩、こしょうを加えてねばりができるまでよくこねる。  
おから：フライパンで煎る。煎ったおからを豆乳に浸す。  
玉ねぎ：みじん切りにし、油で透明になるまで炒めて冷やす。



- ひき肉に冷やした玉ねぎ、豆乳に浸したおからを入れ、団子が作れるようになるまでよくこねる。



- 2の生地を卓球ボールの半分の大きさの団子に丸める。  
作った団子が固まっているか最後に大人で確認する。

おから入り肉団子スープ (大人4~5人分)

スープ

【材料】

ごぼう	5 cm
にんじん	1/2本
大根	2 cm幅の輪切り
しめじ	1/2袋
干しいたけ	1枚
長ネギ	10 cm幅

【調味料】

だし汁	900ml
しいたけの戻し汁	100ml
酒	大さじ5
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
味噌	大さじ1と3/4

【作り方】

1. だし汁としいたけの戻し汁を合わせて温め、①ページの丸めた肉団子を入れる。
2. ごぼう：流水で泥を落とし、アルミホイルでこすって皮をむく。  
包丁で根の先に切りこみを入れ、ピーラー(皮むき器)で薄く削る。  
にんじん：水で洗い、皮をむき3mmの輪切りに切る。  
電子レンジで6分温め型抜きする。  
大根：水洗いし、皮をむいて3mmの輪切りに切り、型抜きする。  
しめじ：石づきを切り落とし手でほぐす。  
干しいたけ：水で戻し軸を切りとり、戻し汁はだしとして使う。  
かさを半分に切り、さらに細切りに切る。  
長ネギ：小口切り
3. ごぼう、にんじん、大根、しめじ、干しいたけの順に入れ、お酒を入れて煮る。
4. 透き通ってきたら、みりん、しょう油を加える。
5. 火が通ったら最後に味噌を加え、長ネギを入れる。  
蓋を閉め2~3分程蒸す。  
器に盛り付けて出来上がり。

# フライドポテト (5~6人分)<sup>にんじん</sup>

## 【材料】<sup>ざいりょう</sup>

じゃが芋<sup>いも</sup> 2~3個<sup>こ</sup>

(200~300g)

油<sup>あぶら</sup> 適量<sup>てきりょう</sup>

塩<sup>しお</sup> 適量<sup>てきりょう</sup>

青のり<sup>あお</sup> 適量<sup>てきりょう</sup>



## 【作り方】<sup>つくかた</sup>

1. じゃが芋<sup>いも</sup>：流水<sup>りゅうすい</sup>で泥<sup>どろ</sup>を落とし、たわし<sup>つか</sup>を使って皮<sup>かわ</sup>の汚れ<sup>よご</sup>をよく落とす。

芽<sup>め</sup>が出ている場合<sup>ばあい</sup>は削る

2. 洗ったじゃが芋<sup>いも</sup>を皮<sup>かわ</sup>がついたまま縦<sup>たて</sup>に半分<sup>はんぶん</sup>に切る。

3. 拍子切り<sup>ひょうしぎ</sup>※<sup>き</sup>に切る。

※作り方2のじゃが芋<sup>いも</sup>の切り口<sup>きりぐち</sup>を下<sup>した</sup>にして縦<sup>たて</sup>に置き、1cm幅<sup>はば</sup>に切る。

これをねかせて縦<sup>たて</sup>に1cm幅<sup>はば</sup>に切る。

4. フライパンにじゃが芋<sup>いも</sup>が浸<sup>ひた</sup>るほどの油<sup>あぶら</sup>を入れ、180℃で3~4分揚<sup>ふんあ</sup>げる。

5. キッチンペーパー<sup>し</sup>を敷いたバットに油<sup>あぶら</sup>を良く切<sup>き</sup>ったじゃが芋<sup>いも</sup>をあける。

6. 最後<sup>さいご</sup>に塩<sup>しお</sup>と青のり<sup>あお</sup>を全体<sup>ぜんたい</sup>にふりかけて出来上<sup>できあ</sup>がり。