

岡崎げんき館市民会議

2023年8月4・5・6日

テーマ別料理教室

夏休み親子料理教室

メニュー

八丁みそ **DE** ドライカレー風
恐竜の卵みたいなゆで卵
チョップドサラダ
ふわふわヨーグルトゼリー





令和5年度 夏休み親子料理教室

令和5年度テーマ別料理教室②③④
8月4日(金)・5日(土)・6日(日)

【八丁みそDEドライカレー風】

材料 (4人分)	
ガーリック (粒)	小さじ1
しょうが	10g
玉ねぎ	1/2個(80g)
ピーマン	2個 (80g)
パプリカ	1/2個(80g)
人参	中1/2本(80g)
なす	1/2個(80g)
トマト	1個
合い挽き肉	160g
ターメリック	小さじ2
コリアンダー	小さじ2
クミン	小さじ2
八丁みそ	小さじ2
オリーブ油	小さじ2
米	220g

作り方

- ①ご飯を炊いておく。
- ②ターメリック・コリアンダー・クミンを合わせておく。
- ③しょうがは、みじん切りにする。
- ④野菜はすべて5ミリのさいの目切りにする。
- ⑤フライパンにオリーブ油、ガーリック、しょうが、玉ねぎを入れ火にかけ、玉ねぎの色が変わるまで炒める。
- ⑥残りの野菜を入れ、野菜がしんなりするまで炒める。
- ⑦②の香辛料、ひき肉、みそを入れ、水気がなくなるまで炒める。
- ⑧ご飯とカレーを盛り、恐竜のゆで卵を添える。

1人分エネルギー346.2kcal、食塩相当量0.7g、野菜140g



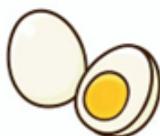
【恐竜の卵みたいなゆで卵】

材料 (4人分)	
卵	4個
しょうゆ	大さじ2
カレー粉	小さじ1
水	400ml
ビニール袋	2枚

作り方

- ①固ゆで卵を作って冷ましておく。
- ②小鍋にカレー粉、しょうゆ、水を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③①のゆで卵の殻全体にスプーンの背でヒビを入れ、部分的に殻をむく。殻をむいた部分の薄皮をはがす。
- ④ビニール袋に③のゆで卵と②の漬け汁を入れ、漬け込む。(半日～1日漬け込むと、色がしっかり付きます)

1人分エネルギー79.5kcal、食塩相当量1.5g、野菜0g



【チョップドサラダ】

材料 (4人分)		
きゅうり	1本	
プチトマト	4個	
コーン	40g	
サラダ豆	大さじ2	
A	レモン汁	小さじ2
	オリーブ油	小さじ2
	砂糖	小さじ1

作り方

- ①きゅうりは、1cmくらいのさいの目切り、プチトマトは半分に切る。
- ②Aの調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ③野菜、コーン、サラダ豆を色よく盛り付け、②のドレッシングをかける。

1人分エネルギー44.5kcal、食塩相当量0.1g、野菜48g

【ふわふわヨーグルトゼリー】

材料 (4人分)	
マシュマロ	50g
牛乳	100ml
プレーンヨーグルト	80g
キウイフルーツ	1個

作り方

- ①マシュマロと牛乳を鍋に入れ、火を中火にし、混ぜながら煮溶かす。
- ②マシュマロが溶けたら、火からおろしヨーグルトを入れ、よく混ぜる。
- ③器に入れ冷蔵庫で冷やす。
- ④好みにカットしたキウイフルーツを飾る。

1人分エネルギー77.2kcal、食塩相当量0g、野菜0g



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
八丁みそDEドライカレー風	346.2kcal	12.7g	11.0g	52.9g	0.7g	140g
恐竜の卵みたいなゆで卵	79.5kcal	6.9g	5.2g	1.2g	1.5g	0
チョップドサラダ	44.5kcal	1.4g	2.6g	4.9g	0.1g	48g
ふわふわヨーグルトゼリー	77.2kcal	2.0g	1.6g	14.8g	0	0
合計	547.4kcal	23.0g	20.4g	73.8g	2.3g	188g

(1人分 栄養価計算)