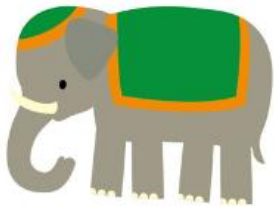


岡崎げんき館市民会議
テーマ別料理教室



2024年8月2・3・4日

夏休み親子料理教室

スープカレーと手作りナンを作ってみよう！

メニュー

スープカレー
ナン

フルーツサラダ
タピオカミルクティー





夏休み親子料理教室

令和6年8月2日(金), 3日(土), 4日(日)

スープカレーと手作りナンを作ってみよう!

テーマ別料理教室②③④

スープカレー

材料 4人分

作り方

鶏もも肉	100g	下処理
玉ねぎ	200g	
ナス	1本	
ピーマン	2個	
パプリカ	1/2個	
かぼちゃ	80g	
カットトマト	50g	
にんにく	1かけ	
しょうが	10g	
コンソメスープの素	小さじ2	
ターメリック	小さじ1	スープ
クミン	小さじ1	
コリアンダー	小さじ1	
八丁味噌	小さじ1	
塩	お好みで	
こしょう	お好みで	
オリーブオイル	大さじ1	
水	600ml	
揚げ焼き用油	適量	

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②玉ねぎは粗みじん切りにする。(又は薄切り)
- ③ナスは縦・横に4等分にして斜めに切り込みを入れておく。
- ④ピーマン・パプリカは5cm位に切る。
- ⑤かぼちゃは5mm位の薄切りで5cm位に切り、600wのレンジで1分ほど加熱する。
- ⑥にんにく、しょうがはみじん切り。チューブなら3cmを使用。
- ⑦鍋にオリーブ油、にんにく、しょうがを入れ香りが立つまで炒める。
- ⑧玉ねぎを入れ、茶色っぽくなるまでよく炒める。
- ⑨鶏肉、ターメリック、クミン、コリアンダーを入れ、炒め合わせる。
- ⑩カットトマト、水、コンソメスープの素、八丁味噌を加え、よく混ぜ10分位煮る。塩・こしょうで味の加減をする。
- ⑪フライパンに5mm位の深さに油を入れ、ナス、ピーマン、パプリカ、かぼちゃを揚げ焼きにする。
- ⑫深さのある皿にカレーを盛り、素揚げした野菜をトッピングする。

※野菜は、調味料のテーブルコンロを使い素揚げをします。

ナン

材料 4人分

作り方

A	強力粉	180g
	薄力粉	90g
	砂糖	10g
	塩	3g
	ベーキングパウダー	3g
	ドライイースト	3g
	水	170ml
柔らかくしたバター	10g	
強力粉(打ち粉)	適量	
クッキングシート		
ポリ袋		

- ①ポリ袋にAの材料を入れ、振って混ぜる。
- ②ポウルに入れ、木じゃくしで混ぜながら水を加える。ある程度まとまったらバターを加え、手でこねる。
- ③生地がまとまったら、ポリ袋に入れ30分ねかす。
- ④クッキングシートに打ち粉をする。③の生地を4等分に分け、それぞれ丸めて、めん棒で5mm位に伸ばす。
- ⑤中火に熱したフライパンで両面をこんがり焼く。



フルーツサラダ **材料 4人分** **作り方**

バナナ	1本
キウイ	1/2個
りんご	1/4個
みかん缶	100g
レタス	1/4玉
<ドレッシング>	
水切りヨーグルト	100g
レモン汁	大さじ1
はちみつ	大さじ1

- ①フルーツは食べやすい大きさに切る。レタスは洗って手でちぎる。
- ②ヨーグルトをよく混ぜてから、レモン汁・はちみつを加え、ドレッシングを作る。
- ③ボウルにフルーツ・レタス・ドレッシングを入れ、混ぜ合わせる。



タピオカミルクティー **材料 4人分**

タピオカ (30g入)	1袋
お湯	300ml
紅茶 (ティーバッグ)	2個
牛乳	300ml
砂糖	10g
タピオカを茹でる湯	片手鍋7分目位

作り方

- ①片手鍋に沸騰したお湯（分量外、多めの湯）にタピオカを入れ、20分位（透き通るまで）茹でる。
- ②目の細かいザルにあけ、そのまま冷水にさらし、水気を切っておく。
- ③やかんに紅茶・砂糖を入れ、濃い目に煮出し、冷ましておく。
- ④コップに②のタピオカ（タピオカが固まっていたら洗ってほぐす）、牛乳、紅茶を注ぐ。

※紅茶液はスタッフがまとめて作ります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	炭水化物	食塩相当量
スープカレー	203kcal	6.2g	13.5g	3.3g	14.1g	1.1g
ナン	278kcal	7.5g	31.0g	2.0g	52.4g	0.9g
フルーツサラダ	81kcal	1.4g	0.9g	0.9g	18.2g	0.0g
タピオカミルクティー	106kcal	3.4g	3.8g	0.0g	14.5g	0.1g
合計	668kcal	18.5g	49.2g	6.2g	99.2g	2.1g

(1人分 栄養価計算)

