

おかざきげんき館市民会議

テーマ別料理教室

# 冬の親子料理教室

お皿を綺麗に飾ってパーティーを盛り上げよう！



## 《メニュー》

- ・トルティーヤ
- ・長いもグラタン
- ・手羽先の甘辛煮
- ・トマトピンチョス
- ・コンソメスープ
- ・サンギリア風ジュース

# 冬の親子料理教室

令和6年12月7日(土), 8日(日)

お皿を綺麗に飾ってパーティーを盛り上げよう！ テーマ別料理教室⑦⑧



## トルティーヤ 材料 4人分

生地	薄力粉	100g	(1人分25g)
	コーンスープ	200ml	(1人分50ml)
具	レタス	2枚	(60g)
	大玉トマト	1個	(120g)
	ツナ	100g	
	マヨネーズ	10g	
	コーン	40g	
ワックスペーパー			

\*トルティーヤ  
トウモロコシの粉を使った薄焼きパン  
メキシコ・スペインで親しまれている

## 作り方

- ①ボウルに1人分のトルティーヤ生地の具を入れ、混ぜる。
- ②小さいサイズのフライパンを中火にかけ生地を流す。
- ③色が変わってきたら、ひっくり返して焼く。  
焼けたらクッキングシートにおいて冷ましておく。
- ④トマトは1センチ角に切る。
- ⑤ツナは汁気を切りマヨネーズと和える。
- ⑥ワックスペーパーに生地を広げ、レタス、ツナマヨネーズ、トマト、コーンを置き手前からペーパーごと巻く。
- ⑦両端をねじって形をととのえる。
- ⑧切り口が見えるように紙ごと斜めに切る



## 長いもグラタン 材料 4人分

長いも (すりおろした物)	200g
卵	1個
コンソメスープの素	大さじ1
牛乳	大さじ2
とろけるチーズ	30g
マカロニ	30g
ブロッコリー	40g
カニカマ	4本

## 作り方

- ①ブロッコリーは小さめに分ける。
- ②沸騰した鍋に、マカロニとブロッコリーを入れ、一緒に茹でザルにあげる。
- ③カニカマは2センチに切る。
- ④ボウルにすりおろした長いも、卵、コンソメ、牛乳を入れ混ぜる。
- ⑤器にマカロニ、ブロッコリー、カニカマを投入し④を流し入れる。
- ⑥とろけるチーズをのせたら、200℃に予熱しておいたオーブンで15分焼く。



## 手羽先の甘辛煮 材料 4人分

手羽先	4枚
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	60ml
にんにく (チューブ)	3cm
酢	大さじ1/2
しょうが	10g
アルミ箔	
マスキングテープ	

## 作り方

- ①手羽先は茹でて臭みを取り、ザルにあげ、スープの鍋に入れる。  
(コンソメスープ参照)
- ②しょうがは、すりおろす。
- ③砂糖、しょうゆ、酒、にんにく、酢、しょうがを合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、手羽先を焼く。
- ⑤程よい焦げ色がついたら③の調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮付ける。
- ⑥アルミ箔で持つところを巻き、マスキングテープを巻く。



**トマトピンチョス**      **材料 4人分**    **作り方**

ミニトマト	4個
キャンディーチーズ	4個
オクラ	1個
ちくわ	4本
きゅうり	1本
爪楊枝	

- ①トマトは半分に切る。オクラは茹でて5ミリに切る。
- ②爪楊枝にオクラ、トマト、チーズ、トマトの順に刺す。
- ③ちくわは4等分に切る。きゅうりはピーラーで薄切りにする。
- ④ちくわの穴にきゅうりの切れ端を入れておく。
- ⑤爪楊枝にきゅうりを波打つように刺し、ちくわに刺す。



**コンソメスープ**      **材料 4人分**    **作り方**

手羽先・茹で汁 (野菜くず)	600ml
人参	80g
玉ねぎ	80g
パセリ	20g
ベーコン	小4枚
しょうが	10g
塩・こしょう	少々

- ①人参、玉ねぎは皮をむき、千切りにする。(皮も使います)
- ②大きめの鍋に水1ℓと手羽先、しょうが、野菜くずを入れ、火にかける。  
(人参・玉ねぎの皮、ブロッコリーの芯、パセリの軸、トマトのへた)
- ③沸騰したら、中～弱火で30分加熱し、手羽先を取り出す。
- ④③の煮汁をザルでこし、鍋に流し入れる。人参、玉ねぎを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤5ミリ巾に切ったベーコンも入れ、しばらく煮る。
- ⑥塩・こしょうで味を整え、刻んだパセリを散らす。



**サングリア風ジュース**      **材料 4人分**    **作り方**

ぶどうジュース	400ml
オレンジ	1個
りんご	1/2個

- ①オレンジの皮を良く洗い、くし形に切る。  
りんごは一口大に切る。
- ②カップにフルーツを入れ、ぶどうジュースを注ぐ。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
トルティーヤ	178	7.3	4.7	27.1	0.4
長いもグラタン	120	7.4	4.3	14.1	0.9
手羽先の甘辛煮	133	6.5	8.6	3.9	1.2
トマトピンチョス	31	2.5	1.5	2.7	0.3
コンソメスープ	46	1.5	3.2	3.8	0.2
サングリア風ジュース	93	0.7	0.3	24.4	0
<b>合計</b>	<b>601kcal</b>	<b>25.9g</b>	<b>22.6g</b>	<b>76g</b>	<b>3.0g</b>

1人分野菜摂取量 136g



岡崎市食生活改善協議会