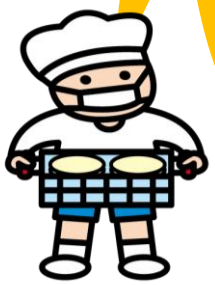

夏休み親子料理教室

親子で楽しく！人気の給食を作ってみよう！

2025年8月8日･9日･10日

岡崎げんき館市民会議
テーマ別料理教室②③④

【メニュー】
- 夏野菜カレー
- とりささみで作るレモンじょうゆ煮
- 元気サラダ
- サングリア風ジュース

夏休み親子料理教室 テーマ別②③④

げんき館調理室

親子で楽しく！ 人気の給食を作ってみよう♪

8/8（金）、8/9（土）、8/10（日）

1　夏野菜カレー

【材料】　4人分

玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
かぼちゃ	160ｇ
なす	1/2本
トマト缶（ダイス）	70ｇ
サラダ油	大さじ1
豚肉（細切れ）	120ｇ
コンソメスープの素	小さじ1
白ワイン	小さじ1
水	400ｍｌ
カレールウ	3かけ
チャツネ	5ｇ
ウスターソース	小さじ2
ごはん	600g

【作り方】

① 材料を切る。
- 玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。
- にんじんはさいの目に切る。
- かぼちゃは、一口大に切る。
- なすは厚めの半月切りにする。

② 鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める。

③ 玉ねぎ、にんじんを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。

④ コンソメスープの素、白ワイン、水を入れて
ぐつぐつ煮る。

⑤ かぼちゃ、なす、トマト缶を加え煮る。

⑥ かぼちゃに火が通ったら、火を弱めカレールウを加える。

⑦ ルウが溶けたらチャツネ、ウスターソースを加える。

⑧ お皿にご飯とともに盛り付けたら完成。

チャツネ・・・野菜や果物に香辛料を加えて漬けたり、煮込んだりして、
作った調味料です。カレーに入れるとコク・旨味が出ます。

2　とりささみで作るレモンじょうゆ煮

【材料】　4人分

鶏ささみ	4本
塩	小さじ1/3
小麦粉	適量
卵	1個
サラダ油	小さじ2
【たれ】	
三温糖	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1
本みりん	大さじ2
レモン果汁	大さじ1

【作り方】

① たれの材料は事前に合わせておく。

② 鶏ささみは1口大にそぎ切りをする。

③ 鶏ささみに塩で下味をつけ、小麦粉をまぶす。

④ 溶いた卵に鶏ささみをくぐらせ、
サラダ油を敷いたフライパンで焼く。

⑤ 色がついたらひっくり返し、蓋をして5分蒸し焼きにする。

⑥ 鶏ささみが焼けたら、いったん皿に取り出す。
フライパンにたれを入れて煮る。ぐつぐつしたら
鶏ささみをフライパンに戻して煮る。
（いかフライや白身魚のフライもお勧めです！）

3　元気サラダ

【材料】　4人分

ハム	6枚
にんじん	1/2本
レタス	2枚
きゅうり	1/2本
ホールコーン缶	80ｇ
塩昆布（細切り）	10ｇ
かつお節	4ｇ
★酢	小さじ4
★上白糖	小さじ4
★サラダ油	小さじ2
トマト	1個

【作り方】

① 材料を切る。
- ハムは1ｃｍ幅の短冊切りにする。
- にんじんはせん切りにする。
- レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- きゅうりは薄い輪切りにする。
- ホールコーンは水気をよく切っておく。
- ★をよく混ぜ合わせておく。
- トマトは食べやすい大きさに切る。

② トマト以外の材料を混ぜる。
（少し置いておくと味が染みる）

③ お皿に盛り付けて、トマトを飾ったら完成。

4　サングリア風ジュース

【材料】　4人分

ぶどうジュース	400ml
オレンジ	1個
岡崎のぶどう	適量

【作り方】

① オレンジの皮を良く洗い、くし形に切る。
ぶどうも洗い、房から外す。

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
夏野菜カレー	448	11	10.9	71.2	2.2
レモンじょうゆ煮	131	11.7	3.4	11.2	1.3
元気サラダ	116	5.2	4.8	11.6	1
サングリア風ジュース	82	0.7	0.1	20.3	0
合計	777kcal	28.6g	19.2g	114.3g	4.5g

1人分　野菜摂取量　237ｇ

岡崎市 食生活 改善 協議会