岡崎げんき館市民会議

テーマ別料理教室　　R7 年 12 月 6・7(土)・(日)

世界の味めぐり

～いろいろな国の料理を作ろう～

【メニュー】

おにぎらず

リボリータ

タンドリーチキン

チョップドサラダ

杏仁豆腐

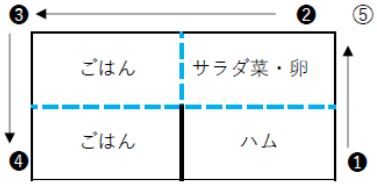


冬の親子料理教室　テーマ別⑥⑦　令和7年12月6日(土)、7日(日)

～世界の味めぐり～　いろいろな国の料理を作ろう！

おにぎらず　4人分

ご飯	480ｇ(1人分120ｇ)
のり	4枚
卵	2個
マヨネーズ	大さじ1弱
サラダ菜	4枚
ハム	4枚



作り方

① 耐熱容器に卵とマヨネーズを入れよく溶きほぐす。
② ふんわりラップをし、600Wの電子レンジで1分加熱する。取り出してかき混ぜ、再度ラップをして1分、加熱して混ぜほぐし、4等分にする。
③ ラップを敷き、その上にのりを置く。中央に下から半分までハサミで切る。
④ 図のように具材をのせ右下から番号順に折りたたむ。
⑤ 下に敷いておいたラップに包み、５分ほどなじませ半分に切る。

リボリータ(具だくさんスープ)　4人分

にんじん	1/2本(80g)
大根	7cm(80ｇ)
玉ねぎ	1/2個(80g)
じゃがいも	1個(80g)
ベーコン	40ｇ
カットしめじ	1袋（小）
オリーブ油	大さじ1/2
水	600ml
コンソメ顆粒	小さじ1
こしょう	少々

作り方

① にんじん・大根は5㎜厚さのいちょう切りに切る。
② 玉ねぎ・じゃがいも・ベーコンは、1cmの角切りに切る。
③ 鍋にオリーブ油を入れ中火にし、玉ねぎ・にんじんベーコンを入れ、しんなりするまで炒める。
④ ③にじゃがいも・大根・しめじを入れ、軽く混ぜ水・コンソメを入れる。
⑤ 沸騰したら弱火にして、柔らかくなるまで煮込む。
⑥ こしょうで味をととのえる。

リボリータ：イタリア、トスカーナ地方で食べられている伝統的なスープ料理です。

1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	炭水化物	食塩相当量
おにぎらず	259 kcal	7.8 g	4.3 g	49.0 g	0.5 g
リボリータ	63 kcal	2.1 g	2.7 g	5.9 g	0.4 g

タンドリーチキン　4人分

	鶏もも肉	2枚(400g)
A	プレーンヨーグルト	大さじ3
	トマトケチャップ	大さじ2
	カレー粉	大さじ1
	にんにく(チューブ)	小さじ1
	しょうが(チューブ)	小さじ1
	オリーブ油	大さじ1
	塩・こしょう	少々

作り方

① 鶏肉は一口大に切る。両面に塩・こしょうを振る。
② ポリ袋にAの調味料を入れ、①の鶏肉を入れ、よくもみ込み、冷蔵庫に30分～1時間入れる。
③ フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱し②を入れ、焼き色がつくまで焼く。
④ ひっくり返し弱火で4分ほど、火が通るまで焼く。(蓋をして蒸し焼きにする)
⑤ 最後に強火にして、焦げ目をつける。

チョップドサラダ　4人分

レタス	80ｇ
ミニトマト	8個
かにかま	4本
冷凍枝豆	12さや
コーン	40ｇ

作り方

① レタスは手でちぎる。トマトは半分に切る。
② かにかまは４等分に切る。
③ 枝豆はさやから出す。
④ 器にサラダの具材を入れる。
⑤ マーマレードドレッシングを作ってかける。

☆マーマレードドレッシング

オレンジマーマレード	40ｇ
レモン果汁	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々



杏仁豆腐　4人分

とろける杏仁(市販の杏仁豆腐)	1袋
熱湯	200ml
牛乳	100ml
ドライフルーツ	適量

作り方

① ボウルに90度以上の熱湯を入れ、市販の杏仁豆腐を入れ、泡立て器で1分間かき混ぜ、よく溶かす。
② 牛乳を加え、よく混ぜ合わせる。
③ 器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
④ 固まったら、ドライフルーツを飾る。



岡崎市食生活改善協議会

1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂　肪	炭水化物	食塩相当量
タンドリーチキン	241 kcal	17.7ｇ	17.0ｇ	3.8ｇ	0.6ｇ
チョップドサラダ	91 kacl	3.1ｇ	3.6ｇ	11.6ｇ	0.4ｇ
杏仁豆腐	100 kal	1.2ｇ	1.4ｇ	7.9ｇ	0