

食育ワークショップレシピ



～献立～

- ごはん
- 卵の擬製豆腐
(ぎせいとうふ)
- きゅうりのピリッと漬け
- みそ玉みそ汁
- かんころもち

〇ごはん

材料 4人分

米・・・・・・・・2合

作り方

- ① お米をとぎ、炊飯します。



〇卵の擬製豆腐

材料 4人分

木綿豆腐・・・160g
卵・・・・・・・・100g(2個)
豚ひき肉・・・55g
ひじき・・・2g
にんじん・・・20g
長ネギ・・・15g

～調味料～

薄口醤油・・・12g (小さじ2)
砂糖・・・・・・・・9g (大さじ1)
油・・・・・・・・4g (小さじ1)
食塩・・・2g (小さじ1/3)

作り方

- ① (事前) ひじきはたっぷりの水で戻しておく
- ② にんじんと長ネギは粗みじん切りにする
- ③ 木綿豆腐はあくつぶしておく
- ④ 水でもどしたひじきは長いものは刻む
- ⑤ ボールに卵を割り入れほぐす
- ⑥ ⑤のボールに②③④と調味料を入れて混ぜ合わせる
- ⑦ フライパン(卵焼き器)に油を入れ、豚ひき肉を炒める
- ⑧ 火が通ったら少し冷まし、⑤のボールに入れる
- ⑨ ⑦の卵液をフライパン(卵焼き器)に戻し弱火でゆっくり焼く
蓋があれば閉める。ふたがない時はアルミホイル等で蓋をしてね!
- ⑩ 卵液が固まってきたらひっくり返し焼く
- ⑪ 竹串を刺して卵液が串につかなければOK
- ⑫ 1/4に切り分けて盛り付ける



材料を準備します



豆腐をつぶします



といた卵に材料を入れます



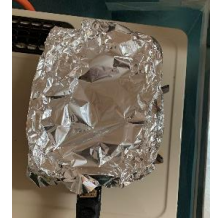
肉を炒める
(卵焼き器でOK)



肉も入れて混ぜる



卵焼き機器に入れて少し
かき混ぜながら火を通す



アルミホイルで蓋をする
弱火で10~13分焼く



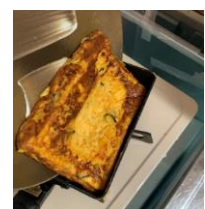
表面が白くなってき
たらひっくり返す



卵焼き機器より一回り
大きなお皿をかぶせる



くるっと回転させる



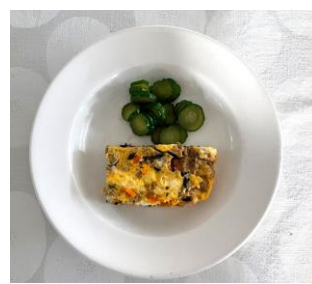
フライパンに戻し
反対側を2分焼く



できあがり



4等分に切る



~盛り付け~
模擬豆腐ときゅうりの
ピリッと漬け

○きゅうりのピリッと漬け

材料 4人分

きゅうり・・・170g（2本）

～調味料～

食塩・・・2g（小さじ1/3）

濃口醤油・・・12g（小さじ2）

一味唐辛子・・・少々

ごま油・・・3g（小さじ1/2）

作り方

- ① きゅうりは5mm幅に切る
- ② 切ったきゅうりをさっとゆでる
- ③ ゆでたきゅうりを水で冷ます
- ④ 調味液に水気を切った③をつける
- ⑤ 食べる直前まで冷やしておく

○みそ玉

材料 4人分

かつお節・・・大さじ2

乾燥わかめ・・・8g

ねぎ・・・適量

乾燥麩・・・16～20個

みそ・・・50g

作り方

- ① 材料をボールまたはお椀に入れて混ぜる
- ② 4等分にわけ
- ③ ラップで一つずつを丸くする
～みそ玉できあがり～
- ④ みそ汁のお椀にみそ玉を入れて、お湯を注ぐ

材料 1人分

かつお節・・・小さじ1

乾燥わかめ・・・2g

ねぎ・・・適量

乾燥麩・・・3～4個

みそ・・・13g

※みそ玉はご家族分の分量を作っていたで大丈夫です。参考までに1人分と4人分の分量を記載しています。

○事前にお送りした食材

- ひじき
- 乾燥わかめ
- かつお節
- 乾燥麩
- 一味唐辛子
- かんころもち

○当日調理前に準備いただきたいこと

- 調味料の計量
- お米の炊飯準備
- ひじきを水に戻す
(ボウルやお椀にひじきを入れてたっぷりの水をいれておいておく。目安は20分位)

○使う道具

- 卵焼き機あるいはフライパン
- 卵焼き機あるいはフライパンに使う蓋 (ない場合はアルミホイル)
- 凝製豆腐をひっくり返すときに使うフライパンより一回り大きいお皿 (レシピ参照)
- 鍋
- ザル
- ボール 2つ
- 切った野菜等を入れる小皿か小さいボール
- 菜箸
- ゴムベラ
- 計量スプーン
- スプーン
- エプロン

全国学校給食甲子園事務局

担当：峯島朋子

090-9811-4174 (当日の連絡先)