

食育ワークショップレシピ



～献立～

- ・ 干し芋入り
夏野菜カレーライス
- ・ 白玉フルーツヨーグルト

ごはん

材料 4人分

米・・・・・・・・300g（2合）
水・・・・・・・・400ml（2カップ）

作り方

- ① お米をとぎ、水を加えて炊飯する。



〇干し芋入り

夏野菜カレー

材料 4～6人分

豚小間切れ肉・・・・・・・・200g
たまねぎ・・・・200g（中1個）
にんじん・・100g（中1/2本）
トマト・・・・・・・・100g（中1個）
干し芋・・100g（平干し約4枚）
水・・・・・・・・800ml（4カップ）
なす・・・・・・・・100g（中1本）
黄パプリカ・・100g（中1個）

～調味料～

サラダ油・・・・・・・・大さじ1×2
塩・・・・・・・・1つまみ
カレールウ・・・・・・・・1/2箱
ソース・・・・・・・・大さじ1
スライスチーズ
（溶けないもの）・・・4枚

作り方

- ① たまねぎはくし切り、にんじんは厚めのいちょう切り、なすは皮付きで半月またはいちょう切り、トマトは角切り、干し芋は1.5cm幅、黄パプリカは縦に2～4つ割切して型抜き、スライスチーズは2枚重ねて型抜きする。（※型抜きしたチーズは冷蔵庫へ入れておく。）
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱し、なすと黄パプリカを入れ、塩を振って、なすがしんなりするまで炒めて皿に移す。（※時間がなければ③で他の具材と一緒に炒めても可）
- ③ 同じ厚手の鍋にサラダ油を熱し、豚肉、たまねぎ、にんじんを入れ、しんなりするまでよく炒める。
- ④ 水を加え、沸騰したらあくを取る。
- ⑤ 具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約10分煮込む。
- ⑥ 火を弱めて、トマトと干し芋を加えて混ぜる。
- ⑦ いったん火を止め、沸騰がおさまってからルウを割り入れて、よく溶かし、ソースを加える。
- ⑧ 再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約5分煮込む。
- ⑨ 皿にご飯を盛り付けて、ルウをかけて、なす、型抜きした黄パプリカとチーズを盛り付けて完成。



材料を用意します。



材料をカットします。



なす、パプリカを炒めます。炒め終わったら一度に取り出します。



同じフライパンでぶた肉を炒めます。



たまねぎ、にんじんを加えしんなりしたら、皿の野菜を戻します。



具がやわらかくなったらいったん火をとめルーを入れます。

○白玉フルーツヨーグルト

材料 4人分

白玉粉・・・・・・・・・・100g

水・・・・・・・・・・90g

※約 18 個できる量です。

ゆでる湯・・・・・・・・・・適量

好みのフルーツ缶詰・・・・・・・・適量

無糖ヨーグルト・・・・・・・・200g

作り方

- ① ボウルに白玉粉、分量の水の 3/4 量を入れ、手で練り混ぜる。
- ② 残りの水を少量ずつ加えながら、指先で白玉粉の粒を感じなくなるまでこねる。ポソッと割れる状態になるよう水分を調節する。
- ③ 一口大にちぎってある程度丸めて、バットなどに並べておく。
- ④ 白玉を丸め、中央を指で押して少しくぼませ、たっぷりの湯を沸かした鍋に入れていく。
- ⑤ 水面に完全に浮き上がるまで 2~3 分間ゆでる。
- ⑥ ゆで上がったものから穴じゃくしですくい上げ、ボウルとザルで冷水にとってしめる。
- ⑦ ボウルに事前に開缶したフルーツ（シロップこみ）と白玉を合わせて冷蔵庫へ入れておく。
- ⑧ 器にヨーグルトを盛り、フルーツと白玉を盛り付ける。（シロップは入れすぎない）



○事前にお送りした食材

- ・白玉粉
- ・干し芋

○当日調理前に準備いただきたいこと

- ・お米の炊飯
- ・缶切りを使うタイプのフルーツ缶詰であれば開缶（汁は 1/3 程度残しておく）

○使う道具

- ・包丁
- ・まな板
- ・厚手の鍋（カレー用）
- ・鍋（白玉用）
- ・ボウル×2（白玉をこねる用、白玉の冷却用）
- ・ザル
- ・切った食材等を入れるバットまたは平皿×6
 - ① たまねぎ・にんじん ② トマト・干し芋 ③ なす・型抜きした黄パプリカ
 - ④ 型抜きしたスライスチーズ ⑤ 丸めた白玉 ⑥ 炒めたなす・黄パプリカ
- ・穴じゃくし
- ・お玉
- ・へら
- ・計量スプーン（大さじ）
- ・抜き型（スライスチーズ・パプリカを型抜きます）
- ・スプーン
- ・ラップ
- ・エプロン
- ・タオル×2（手拭き用・台拭き用）

○食器

- ・カレー皿×人数分
- ・デザート碗×人数分
- ・スプーン 人数分×2つ（カレー用・デザート用）

全国学校給食甲子園事務局（当時と連絡先）

担当：峯島朋子