



# 平成30年度 親子食育実践教室

平成30年7月24日(火)・25日(水)  
会場 公益財団法人 山口県学校給食会

## 親子で作ろう! パワーアップ朝ごはん♪

- ・手作りカテージチーズ
- ・ピカピカツヤツヤ! ホエーごはん
- ・ひじき入りスペイン風オムレツ
- ・小松菜の手作りカテージチーズ白和え
- ・冬瓜の梅肉和え
- ・時短みそ汁
- ・豆腐アイス



## じっしゅう 実習メニュー





じっしゅう  
☆実習レシピ☆



てつく  
☆手作りカテージチーズ☆ (8人分) にんぶん

けんさんひん 県産品	ざいりょう 材 料	ぶんりょう 分量 (正味量)	ぎゅうにゅう ※牛乳 500ml (8人分)
●	ぎゅうにゅう 牛乳	500ml	↓ やく 約100~130g やく 約360ml
	こくもつす 穀物酢 (米酢)	36g (大さじ2と1/2)	

つくかた  
作り方

- 鍋に牛乳を入れて火にかけ、85℃になるまで温める。(鍋肌に泡が出る)
- ごく弱火にして酢を全体に回し入れ、ゴムべらで静かに混ぜて火を止める。
- ボウルに厚手のクッキングペーパーを敷いたザルをのせ、②を流し入れ、しっかり水気をきる。人肌になるまでそのまま冷ます。
- ボウルに残った黄色い透明の液体が乳清(ホエー)、ザルに残ったのがカテージチーズ。

エネルギー	43 kcal	カルシウム	69 mg	ビタミンB2	0.09 mg
たんぱく質	2.1 g	鉄	0 mg	食物繊維	0 g
脂質	2.4 g	ビタミンA	24 mg	食塩相当量	0.1 g
炭水化物	3.3 g	ビタミンB1	0.03 mg		



☆ピカピカツツヤ! ホエーごはん☆ (8人分)

けんさんひん 県産品	ざいりょう 材 料	ぶんりょう 分量 (正味量)	つくかた 作り方
●	こめ 米 (無洗米)	640g (4合)	① 米に乳清(ホエー)、水の分量を入れて炊く。 ※通常の精白米の場合、米4合(600g)に対して、乳清300ml、水570mlにする。
	にゅうせい 乳清 (ホエー)	300ml	
	みず 水	700ml	

えいようか  
栄養価 (1人分)

エネルギー	329 kcal	カルシウム	22 mg	ビタミンB2	0.07 mg
たんぱく質	5.8 g	鉄	0.7 mg	食物繊維	0.5 g
脂質	0.9 g	ビタミンA	14 mg	食塩相当量	0 g
炭水化物	74.4 g	ビタミンB1	0.08 mg		



♪のこった  
ひじきの煮物で  
リメイク♪



じっしゅう  
☆実習レシピ☆



☆ひじき入りスペイン風オムレツ☆(8人分)

けんさんひん 県産品	ざいりょう 材料	ぶんりょうしょうみりょう 分量(正味量)	つくかた 作り方
●	たまご 卵	8個(L玉)	① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えて混ぜる。
●	ぎゅうにゅう 牛乳	100ml	② ひじきの煮物を加えてよく混ぜる。
	ゆうえん 有塩バター	30g	③ テフロン加工のフライパン(直径20cm程度の
	ケチャップ	40g	小さめが作りやすい)にバターを入れて弱めの中火に
	ひじきの煮物	400g	かけ、②を流し入れる。
			④ はしでゆっくりかきまぜながら火を通し、フライパ ンのふちに少し泡が出だしたら、ふたをして蒸し焼き にする。
			⑤ 表面が加熱できたら火を止め、ふたに一度ひっくり 返し、すべらせるようにフライパンに入れ、火を中火 にして反対側も焼く。
			⑥ まな板の上であら熱をとり、8等分に切って皿に盛 り、ケチャップをかける。

えいようか  
栄養価(1人分)

エネルギー	181 kcal	カルシウム	103 mg	ビタミンB2	0.02 mg
たんぱく質	10.1 g	鉄	2.5 mg	食物繊維	1.9 g
脂質	11.9 g	ビタミンA	158 mg	食塩相当量	0.8 g
炭水化物	8.4 g	ビタミンB1	0.08 mg		

こまつな  
☆小松菜のカテージチーズ白和え☆(8人分)



けんさんひん 県産品	ざいりょう 材料	ぶんりょうしょうみりょう 分量(正味量)	つくかた 作り方
●	こまつな	400g(2束)	① こまつなは2cm程度の長さになり、ゆでて水気を
	カテージチーズ	100g	しぼる。
	いりごま	32g (大さじ3と1/2)	② すり鉢でごまをよくすり、カテージチーズを加え
	砂糖	14g (大さじ1と1/2)	てなめらかにすりつぶす。
	うすくちしょうゆ	28g (大さじ1と1/2)	③ ②にさとうとしょうゆを混ぜ、①を加えて全体をあわ せてできあがり♪

えいようか  
栄養価(1人分)

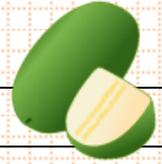
エネルギー	53 kcal	カルシウム	124 mg	ビタミンB2	0.08 mg
たんぱく質	3.3 g	鉄	1.5 mg	食物繊維	1.3 g
脂質	2.9 g	ビタミンA	109 mg	食塩相当量	0.7 g
炭水化物	3.4 g	ビタミンB1	0.06 mg		

# じっしゅう ☆実習レシピ☆



## とうがん ばいにくあ にんぶん ☆冬瓜の梅肉和え☆ (8人分)

けんさんひん 県産品	ざい りょう 材 料	ぶんりょう しょうみりょう 分量 (正味量)	つく かた 作り方
●	とうがん	1/4個	① とうがんの種と皮を切り落としてうすくスライス
	まぐろフレーク 水煮 (ツナ缶)	1缶	しお し、塩もみする。
	うめぼ 梅干し	6粒	② まぐろフレーク水煮の汁気を切る。
	かつお節	8g	③ ①のとうがんの塩を軽く洗い流し、水気をしぼる。
	うすくち しょうゆ	大さじ1	④ 梅干しを細かくきざむ。
	しお (塩もみ用)	少々	⑤ ボールにとうがん、まぐろフレーク、梅干し、かつお節、うすくちしょうゆを入れてあえる。



### えいようか 栄養価 (1人分)

エネルギー	28 kcal	カルシウム	19 mg	ビタミンB2	0.01 mg
たんぱく質	3 g	鉄	0.4 mg	食物繊維	1.1 g
脂質	0.4 g	ビタミンA	0 mg	食塩相当量	1 g
炭水化物	3.4 g	ビタミンB1	0.01 mg		



## じたん しる にんぶん ☆時短みそ汁☆ (8人分)

けんさんひん 県産品	ざい りょう 材 料	ぶんりょう しょうみりょう 分量 (正味量)	つく かた 作り方
●	なす	1本	① 鍋に頭とはらわたを取り除いた煮干しと水を入れ
	あぶらあ 油揚げ	1.5枚	ひ 火にかけ、沸騰したら5分程度煮出す。
	えのき	80g	② あぶらあげは熱湯をかけて油抜きをし、1cm幅の
●	オクラ	4本	たんざくぎ 短冊切り、えのきは石づきをとり3cm幅に切っておく。
●	カットわかめ	4g	はんつきぎ なすは半月切り (5mm)、オクラは輪切り (3mm) にする。
	むぎ 麦みそ	96g	③ ①の煮干しを取り出し、具材を加える。
	にほ 煮干し	17g	④ みそを溶き入れる。
	みず 水	1.6ℓ	



### えいようか 栄養価 (1人分)

エネルギー	51 kcal	カルシウム	37 mg	ビタミンB2	0.02 mg
たんぱく質	2.8 g	鉄	0.7 mg	食物繊維	1.8 g
脂質	2.2 g	ビタミンA	4 mg	食塩相当量	1.4 g
炭水化物	5 g	ビタミンB1	0.01 mg		

じっしゅう  
☆実習レシピ☆



にんぷん  
☆とうふのきなこアイス☆(8人分)

けんさんひん 県産品	ざいりょう 材料	ぶんりょうしょうみりょう 分量(正味量)	つくかた 作り方
●	きぬごしとうふ 絹ごし豆腐	300g	① きぬごしとうふをキッチンペーパーで水切りする。
	きなこ	36g	② ポリ袋にくろみつ以外のすべての材料を入れ、よくもみこむ。
	さとう 砂糖	36g	
	くろみつ 黒みつ	適量	③ バットに平らに入れて冷凍庫で1時間以上冷やす。
			④ くろみつをかけて食べる。



えいようか  
栄養価(1人分)

エネルギー	53 kcal	カルシウム	28 mg	ビタミンB2	0.02 mg
たんぱく質	3.2 g	鉄	0.6 mg	食物繊維	0.7 g
脂質	1.9 g	ビタミンA	4 mg	食塩相当量	0 g
炭水化物	6.3 g	ビタミンB1	0.04 mg		



レシピのみ

にんぷん  
☆ふわふわがんもどき☆(8人分)

けんさんひん 県産品	ざいりょう 材料	ぶんりょうしょうみりょう 分量(正味量)	つくかた 作り方
	カテージチーズ	400g	① しいたけは、みじん切り、葉ねぎは5mmの小口切にする
	たまご	2個	
	しお 塩	1.6g	② ポウルにカテージチーズとよく溶いたたまご、
	なま 生しいたけ	8枚	しお、ま、あ 塩を混ぜ合わせ、しいたけ、ねぎ、ごまをくわ えてよく混ぜる。
	は 葉ねぎ	1本	
	いりごま(くろ) 黒	16g	③ なべ 鍋で170℃に熱した揚げ油に①をスプーンですく
	かたくり粉 こ	100g	お って落としながら、こんがりきつね色に揚げる。
	ちょうこうあぶら 調合油	80g	
にゅうせい 乳清	す ポン酢しょうゆ		
	にゅうせい 乳清(ホエー)	120g	
	ポン酢しょうゆ	20g	



えいようか  
栄養価(1人分)

エネルギー	221 kcal	カルシウム	72 mg	ビタミンB2	0.26 mg
たんぱく質	11 g	鉄	0.5 mg	食物繊維	1.10 g
脂質	13.4 g	ビタミンA	25 mg	食塩相当量	1 g
炭水化物	13.6 g	ビタミンB1	0.05 mg		