

子ども料理教室 4人分

平成29年2月1日(水)

<だんご汁>

小麦粉	200g
塩	小さじ1/2
水	120cc
里芋	4個(250g)
干し椎茸	6枚
ごぼう	100g
人参	100g
水	7カップ
煮干し	30g
出し昆布	10cm角1枚
ねぎ	1/4束
合わせ味噌	80~110g

- ① ボウルに小麦粉、塩を入れよく混ぜて水を加え耳たぶくらいの柔らかさにこねる。
親指くらいの大きさにちぎり、棒状にして布巾の上に並べ上からも布巾をかけて30~40分くらい寝かせる。
- ② 里芋は一口大に切り、塩をしてぬめりを取り水洗いする。ごぼうはさがきにして水に浸けあく抜きをする。水で戻した干し椎茸、人参はせん切りにする。
- ③ 鍋にAを入れだし汁を取り、ごぼう、椎茸、人参、里芋を入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ①を長く伸ばし③に入れひと煮したら味噌を溶き入れ調味する。
- ⑤ 器に盛り、小口切りのねぎを散らす。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
334kcal	8.8g	3.4g



<ほうれん草の白和え>

木綿豆腐	200g
ほうれん草	120g
みそ	20g
砂糖	8g
炒りごま	8g
しいたけ	40g
にんじん	40g
しょう油	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	80ml

- ① 木綿豆腐はゆでて、水切りをする。ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
- ② しいたけは薄切りにする。にんじんは3cm長さの拍子木切りにする。
- ③ 鍋に②とAの調味料を入れ、煮汁が無くなるまで弱火で煮る。粗熱をとる。
- ④ すり鉢にごまを入れてすり、みそ、砂糖、豆腐の順に加える。ほうれん草と③を加えて混ぜ合わせる。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
84kcal	5.5g	0.9g



<石垣もち> 8個分

さつまいも	200g
砂糖	40g
小麦粉	200g
ベーキングパウダー	6g
	(大さじ1/2)
水	40~60ml
塩	3g

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜて、ふるっておく。
- ② さつまいもは1cmのさいの目切りにし水につけあく抜きをした後ザルにあげて水気を取り砂糖をまぶす。
- ③ ①に塩、水を加えてよくこね、②のさつまいもを加える。アルミカップにスプーンですくい入れ、固くしぼった布巾をかけて、20分程ねかせる。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に布巾をかけて強火で15分ほど蒸す。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
146kcal	2.5g	0.5g

