

8月22日 Kidsfes2021・オヤトコ診断スペシャルブース

11:00~11:45

—おやこ de クッキング!—

上田淳子先生・クック井上。

●野菜たっぷり中華風うま煮丼(3人分)

当日 ZOOM の画面を見ながら一緒につくるメニューです。

事前に素材に触ってもらったり、準備のお手伝いをしてもらったり、クッキングを楽しんでくださいね!

—材料—

豚コマ肉 200g(塩 小さじ 1/3、こしょう 少々を揉み込んだもの)

キャベツ 300g(剥がして洗っておく)

もやし 1袋(洗って水気を切っておく)

ピーマン 2個(半分に切って、へたと種を取っておく)

パプリカ 1/2個分(5mm幅に切っておく)

コーン(缶詰など 水気を切ったもの) 大さじ 4

ウズラのゆで玉子(殻をむいたもの) 6個

ごはん適量

—調味料—

ごま油 大さじ 2

ガラスープの素 大さじ 1

水 200ml

水溶き片栗粉(片栗粉 大さじ 1 水 大さじ 2)

塩、こしょう 仕上げ用 少々

—使用する道具—

フライパン 24~26cm 1個

フライパンにあう蓋 1個

菜箸 1膳

へら 1個

お玉などのすくうもの 1個

どんぶり(人数分)

\*下ごしらえの作業はダイニングテーブルで。

加熱調理は、キッチンで行うことをおすすめします。

キッチンで加熱調理をする際、調理台が高く、子どもにとって調理状態が見にくい状況となります。

高い椅子にのるのも危険です。

当日 ZOOM を見ながら調理する場合は、カセットコンロをダイニングテーブルに用意し、食卓で調理する方法も、良いかと思います。

もちろんどちらもやけどには気をつけて作業してください。

#### —作り方—

1) テーブル中央にフライパンを置きごま油をしく。

この中キャベツを一口大にちぎって加える。

ピーマンも食べやすくちぎって加える。

パプリカ、もやしをのせ、全体にがらスープを振りかける。

肉を広げて加える。

水を加えて蓋をする。

2) 1) を中火にかける。クツクツ煮立つ音がし始めたら 5 分ほどそのまま触らず加熱する。

3) 5 分経ったら蓋を取り、コーンとウズラ卵を加える。

全体に具材が均一になるように混ぜる。

\* 野菜がもっと柔らかい方が良ければ、蓋をして弱火にし、加熱時間を少し長くしてください。

4) 一旦火を止め、よく混ぜた水溶き片栗粉を全体にかけ、手早く混ぜる。

再度中火にかけ、とろみがしっかりつくまで加熱する。

味を見て、足りないようであれば、塩、胡椒で調える。

\* とろみが足りない場合は、少量の水溶き片栗粉を作り足して同じ作業を繰り返してください。

5) 器にごはんをよそい、4) をかける。

## ●ひんやりデコミルクゼリー

こちらは当日時間ないは先生だけが作ります。

親子で一緒に観ていただき、あとでチャレンジしてくださいね☆

### <作りやすい分量>

#### —材料—

牛乳 150ml~200ml

熱湯 100ml (しっかり熱いものを用意してください)

粉ゼラチン 5g(1袋)

砂糖 大さじ3

好みのジャムやフルーツ、ヨーグルトなど

#### —使用する道具—

ボウル (300mlの液体を入れ混ぜられる大きさ) 1個

泡立て器 1個

保存容器(300ml入るもの) 1個

スプーン、盛り付け容器など

#### —作り方—

- 1)ボウルに熱湯を入れゼラチンを振り入れる。泡立て器などで混ぜゼラチンを完全に溶かす。
- 2)1)に砂糖を加えよく混ぜで溶かす。更に牛乳を入れて混ぜる。
- 3)2)を保存容器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- 4)スプーンで固まったゼリーをすくって器に入れ、好みのトッピングを乗せる。