

令和7年度夏休み親子料理教室

「野菜たっぷり！給食のメニュー」

調布市教育委員会学務課では、例年、夏休みに文化会館たづくりにて親子料理教室を開催しています。
市ホームページに調理する様子を動画で配信しています。下記は、配信する料理のレシピです。
ぜひ、動画と併せて本レシピを参考にご家庭でもお子様と一緒に料理をしてみませんか？



調布市学務課保健給食係 042-481-7476

献立名／食品名	1人分量 単位	4人分量 単位	切り方	作り方
【手作り枝豆チーズパン】				
強力粉	45.00 g	180 g		①強力粉・イースト・三温糖・塩をザルでふるっておく
ドライイースト（スーパースター）	0.90 g	4 g		②①を手で混ぜながらぬるま湯を少しずつ加える
砂糖	5.20 g	20 g		③バターを加えて手につかなくなるまで10分ほどよくこねる
塩	0.50 g	2 g		④ラップをし発酵させる（45～60分）
バター	5.00 g	20 g	室温に戻す	⑤枝豆を茹で、さやから豆を出す
ぬるま湯	22.00 g	88 g		⑥軽く押してガスを抜き、乾燥しないようラップをして10分ほどおく
枝豆（さや付き）	30.00 g	120 g		⑦⑥に⑤とチーズを加え、4つに分けて丸めて成形する
ダイスチーズ	10.00 g	40 g		⑧⑦に照り出しの卵を塗る
卵（照り出し用）	6.00 g	0.5 個		⑨オーブンで焼く（180℃ 15分程度）
～照り出し用卵～ 照り出し使用分を残し、残りはパン生地に入れるとよいです。その際はぬるま湯の量を減らします。				
※チーズはベビーチーズをカットして使用できます ※パンを焼くときはオーブンシートを使用します				
【夏野菜のポトフ】				
鶏肉	20.00 g	80 g	一口大	①野菜は洗い、それぞれ切る
人参	10.00 g	40 g	厚めのいちよう	②Aと野菜の皮で出汁をとる
玉葱	30.00 g	120 g	角切り	③ウインナーを1.5cm幅程度に切る
じゃがいも	40.00 g	160 g	厚めのいちよう	④①の出汁を渡し、鶏肉・人参・玉ねぎを加え、灰汁を取りながら煮る
キャベツ	40.00 g	160 g	角切り	
ズッキーニ	15.00 g	60 g	厚めのいちよう	⑤④が煮えてきたら、じゃがいも・キャベツを加えて煮る
かぼちゃ	40.00 g	160 g	一口大	⑥⑤にズッキーニとかぼちゃを加えて煮る
ウインナー	1/2 本	2 本	2cm	⑦⑥を調味し、ウインナーを加える
白ワイン	1.00 g	4 g		⑧ウインナーが温まったら、再度味の確認をして仕上げる
塩	1.00 g	4 g		
こしょう	少々	少々		※野菜はくたつとするまで煮込んだほうがおいしいですが
しょうゆ	1.00 g	4 g		じゃがいも・かぼちゃの煮崩れに注意しましょう
A 鶏ガラ	15.00 g	60 g		※鶏ガラは分量の水より多めの水で野菜の皮と一緒に煮て
	150.00 g	600 g		灰汁を取りながら出汁をとります
【オニオンドレッシングのサラダ】				
レタス	20.00 g	80 g	一口大	①野菜は洗いきれよく水気を切り、お好みの大きさに切る
きゅうり	10.00 g	40 g	輪切り	②ミニトマトは洗って水けをきり、ヘタを取る
コーン（缶詰）	10.00 g	40 g	缶汁をきる	③Aの玉葱はすりおろす
ミニトマト	2.00 個	8 個		④Aを合わせホイッパーでよく攪拌し、ドレッシングを作る
サラダ油	2.00 g	8 g		
酢	2.00 g	8 g		⑤器に野菜を盛り、④を攪拌しなから回しかける
砂糖	0.50 g	2 g		
A 塩	0.20 g	0.8 g		※給食ではサラダの野菜・ドレッシングも加熱調理して
	2.00 g	8 g		います
しょうゆ	2.00 g	8 g		※Aの材料を全部ミキサーに入れて攪拌すると、なめらかな
みりん	1.00 g	4 g		ドレッシングになります
こしょう	少々	少々		
玉葱	2.00 g	8 g	すりおろす	※冷凍コーンの場合は、茹でてから使います
【木島平のりんごゼリー】				
アガー	1.00 g	4 g		①アガーと砂糖を乾いた器に入れ、なじませるようによく混ぜる
砂糖	3.50 g	14 g		②鍋に水を入れ、①をダマにならないように振り入れて混ぜる
水	23.00 g	92 g		③②を弱火にかけ、かき混ぜながら沸騰させる
りんごジュース	35.00 g	140 g	室温に戻す	④③が沸いたらりんごジュースを少しずつ加えて混ぜ、火を止めて器に流し入れる
アロエ	10.00 g	40 g		
～アガーとは～ 海藻または、マメ科の種子から抽出する凝固剤です。食材の風味を邪魔することなく、きれいな透き通ったゼリー液を作ることができます。				
⑤粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、冷やし固める				
⑥冷やしておいたアロエを缶汁ごと⑤にのせる				
※りんごジュースは室温に戻してから使います。ゼリー液と温度差があると分離しやすくなります				
※酸味の強い果汁を使用する場合は、アガーの量を増やします				
※ゼリー液は沸騰させ続けられないように注意しましょう				