

親子 食育クッキング

平成25年度



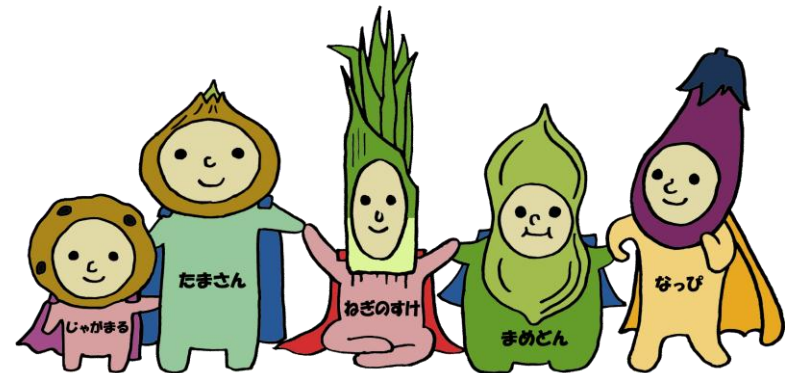
主催 四條畷市立保健センター
協力 交野・畷・大東地域活動栄養士会
(メープル)

名前

献立

～大豆・大好き・大へんしん！！～

- ☆ 手作り豆腐
- ☆ 卵の花炒り煮
- ☆ おからだんごのみそ汁





お料理をする前の準備

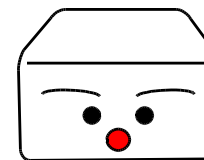
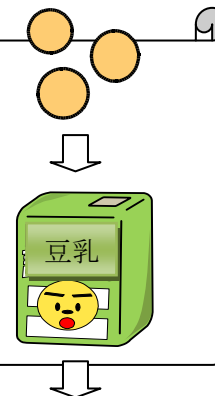
1. 爪は、短く切りましょう。
2. 長袖は、うでまくりしましょう。
3. 長いかみは、まとめましょう。
4. エプロンをつけましょう。
5. 石鹼で手をきれいに洗いましょう。
6. ガスコンロに火をつける時はきちんと火がついているかどうか確かめましょう。使い終わったら、忘れずに火を消しましょう。



手作り豆腐

材料（5人分）

大豆	100g
水	400ml
にがり液	20ml



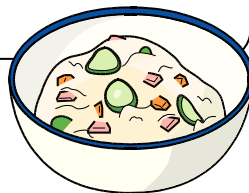
作り方

- ① 大豆は3倍の水に約20時間（冬の場合）漬けておく。
- ② ①をざるにあげ、水300mlを加えてミキサーに2分か
け、細かくする。
- ③ こし袋をセットしたボールに②を入れる。
- ④ ミキサーに残りの水100mlを入れ、ミキサーをきれい
にして、③に加える。
- ⑤ ④を絞って、おからと豆乳に分ける。（3カップ程度）
- ⑥ 深なべに⑤の豆乳を入れ、弱火にかけ、木じゃくしで焦が
さないようになべ底をかきまぜながら沸騰させ、火をごく
弱火にし、8分加熱し、火からおろし、80℃くらいの温
度にする。
- ⑦ にがりをまんべんなく入れ、ゆっくりと数回かき混ぜる。
- ⑧ 澄んだところがでてきたら、ふたをして15分位待つ。
- ⑨ 穴があいている型に木綿の布を敷き、⑦の固まった部分
をすくい入れる。上まで布でおおい、落しブタをして15分
くらい置く。
- ⑩ 布に包んだまま、水の中に入れてさらす。（何度か水をか
える。）

卵の花炒り煮

材料（5人分）

おから	150g
干しいたけ	6g（3枚）
人参	60g
ちくわ	30g（1本）
青ねぎ	30g
だし汁	200ml
椎茸もどし汁	50ml
みりん	小さじ2
A 薄口醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
塩	1g
サラダ油	大さじ1



作り方

- ① 水で戻したしいたけと、人参は短い千切り、ちくわは縦半分にして小口切り、青ねぎも小口切りにする。
- ② なべに油を熱し、人参、しいたけ、おからの順で炒め、Aとちくわを加えて、人参がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 青ねぎを加えて、さっと火をとおす。

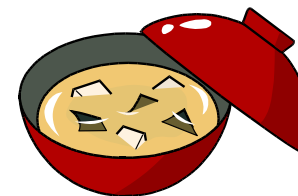
おからだんごのみそ汁

材料（5人分）

A { おから	30g
もち粉	30g
水	30ml
白菜	125g
油揚げ	25g
みそ	30g
だし汁（昆布・かつお節）	650ml

作り方

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② 油抜きしたうす揚げを細かい千切りにする。
- ③ 白菜は食べやすい大きさに切る。
- ④ Aの材料をボールに入れ、よくこねてだんごにする。
- ⑤ だし汁で②③を煮る。だしが沸騰してきたら④を入れる。
- ⑥ だんごが浮いてくれば、みそで味をととのえる。

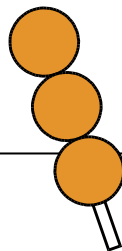


こんな料理も作ってみよう

豆腐入り白玉だんご

材料（2人分）

白玉粉	100 g
豆腐（絹）	100 g
きな粉、黒蜜など	適量



作り方

- ① ボールに白玉粉を入れ、豆腐を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ② 一口大に丸め、ゆでて、氷水で冷やし、水気を切る。
- ③ きな粉、黒蜜などをかける。

《ポイント》

豆腐を入れることで、白玉粉の量が半分くらいですみ、カロリーを減らすのにおすすめです。大豆たんぱくも一緒にとれますし、冷めても硬くなりにくいですよ。

おからのキッシュ



材料（5人分）

おから	100 g
ほうれん草	150 g
玉ねぎ	100 g
しめじ	20 g
ベーコン	40 g
卵	2個
牛乳	200 ml
顆粒スープ	5 g
ピザ用チーズ	100 g
塩	0.5 g
こしょう	少々
サラダ油	4 g
バター	5 g

作り方

- ① おからは耐熱皿に広げ、ラップなしで600ワットの電子レンジで2分間かけバラバラにする。
- ② ほうれん草はゆでて、水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ③ 玉ねぎは薄切り、ベーコンは小口切り、しめじは小房に分ける。
- ④ フライパンに油をひいて、ベーコン、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、おからの順で炒め、スープ、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑤ ボールに卵を割りほぐし、牛乳を加えてよく混ぜる。この中に④を入れて混ぜ、バターを敷いた型に流し入れ、チーズをのせて180℃のオーブンで25分ほど焼く。