



親子の料理教室

令和元年6月22日 10:00～
嘉川食生活改善推進員サポート
交流センター調理室にて

□簡単メニュー



マヨ風味のおさかなホイル焼き

お皿いらず！

『材料』 6人分

- ・ 魚の切り身 6切れ
 - ・ たまねぎ 180g
 - ・ 生しいたけ 6枚
 - ・ 青ピーマン 1+1/2個
 - ・ 赤ピーマン 1+1/2個
 - ・ 塩・こしょう 少々
 - ・ マヨネーズ 適量
- 焼く。

『作り方』

- ① 魚に塩・こしょうし、5分ほどおく。
- ② たまねぎ・しいたけ・は薄切りに、ピーマンは千切りにする。
- ③ 舟形にしたアルミホイルに①を置き、②をのせる。
- ④ グリルで7分焼き、魚に火が通ったらマヨネーズをのせ、焼き色がつくまで再び焼く。



ミネストローネ



野菜たっぷり！

『材料』 6人分

- ・ たまねぎ 3/4個
- ・ マッシュルーム 小1/2缶
- ・ キャベツ 1+1/2枚
- ・ じゃがいも 1+1/2個
- ・ ミニトマト 6個
- ・ 油 大さじ1+1/2
- ・ 固形スープの素 1+1/2個
- ・ 水 4+1/2カップ

『作り方』

- ① トマトはへたを取り、4分の1に切る。
 - ② 他の野菜は1cm角に切る。
 - ③ 鍋に油を熱し、②の野菜を炒める。
 - ④ ③に①を加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
 - ⑤ トマトを加え、⑥で味付けをする。
- | | | | |
|---|------------|------|---|
| ④ | ・ 塩・こしょう | 少量 | ⑥ |
| ⑤ | ・ トマトケチャップ | 大さじ3 | ⑥ |



たぐだけピラフ

材料全部合わせて！

『材料』 6人分

- ・ 米 カップ 3 + 1/2
- ・ 水 カップ 3 + 1/2
- ・ ハム 6枚
- ・ たまねぎ 小 1
- ・ ミックスベジタブル 3/4
- ・ バター 大さじ 1
- ・ 塩 小さじ 1 + 1/2
- ・ 季節のフルーツ（オレンジ） 1 と 1/2
- ・ 付け合わせ・・・サラダ菜 1 2枚 ブロッコリー 1 2カット ゆで卵 3個 マヨネーズ少量

『作り方』

- ① 米はといてざるにあげておく。
- ② ハム・たまねぎをみじん切りにする。
- ③ ブロッコリーは子房に切り、電子レンジで3分加熱する。
- ④ 炊飯器に米・水・Aを入れて炊く。
- ⑤ 皿にサラダ菜をしき、盛り付ける。