

# 「京都文教短期大学合同調理実習に参加して」



**材料 (2人分)**

ブロッコリー(茎をきむ) 1/2 株  
豚ひき肉 150g

溶き卵 1/2 個  
おろししょうが 小さじ1  
片栗粉 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ1/2  
ごま油 小さじ1/2  
酒 大さじ1/2  
塩・こしょう 各少々

オーロラソース  
マヨネーズ 大さじ1  
ケチャップ 小さじ1



西ブロック 山形 美代子

5月17日(土)、京都文教短期大学にて学生さんとヘルスメイト城陽スタッフとの合同で調理実習をしました。

3品それぞれ4人分を調理して試食しました。鮭は、内部まで火が通っているか温度計で確認することは、食中毒予防となり大切だと感じました。

ヘルスメイト城陽では、減塩料理を推奨していることもあり、学生さんから「他にどんな料理がありますか?」と質問され、興味を持っていただけました。市民への啓発としてスーパーなどに置いているレシピカードも含めて手に取ってもらい食事作りの参考になるようお願いしております。

**材料 (2人分)**

ほうれん草 40g  
もやし 40g  
豚ひき肉 80g  
ごま油 小さじ1

みぞ 小さじ1  
みりん 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2  
七味唐辛子 少量

春巻きの皮 4枚  
小麦粉・水 適宜  
ごま油 小さじ1  
レタス(添え野菜) 80g(1~2枚)



ヘルシー  
焼き春巻き

鮭とトマトソースのムニエル



**材料 (2人分)**

生鮭 2切れ  
塩・こしょう 各少々  
小麦粉 大さじ1/2  
オリーブ油 小さじ1

トマト 100g(1個)  
オリーブ油 大さじ1/2  
にんにく(みじん切り) 3g  
レモン汁 小さじ1  
塩 小さじ1/5(1g)

ブロッコリー(添え野菜) 40g

## 寺田西小学校の調理実習へ Let's go!!

6年生 5/19(月)、20(火)はハム入り野菜のための調理実習



6年生 5/26(月)、28(水)はスクランブルエッグの調理実習



5年生 6/2(月)、3(火)、6(金)はゆでジャガイモとお茶の調理実習



4cmくらいの輪切りにして、たて5mmくらいの厚さに切る。

5mmくらいのせん切り

半分切って種とへたを取る。

5mmくらいのせん切り

しんを取り、4cmくらいに切る。

2cmくらいの短冊切り

切った材料は、食品ごとに分けておこう。

半分切って重ねる。

1cmくらいの短冊切り

149ページ「切り方と大ききのめやす(実物大)」

地域の方々の見守りと寄り添いの中で、子ども達と一緒に調理実習という授業を通して関わってもらいとても嬉しく思っております。と言って頂き、私達もたいへん楽しい時間を過ごせてよかったと思っております。これからもいろいろなサポートができることを願っております。



ヘルスメイト城陽 親睦交流会

手作りおやつで  
ティータイム  
tea time

お好きな  
飲み物と  
一緒に  
どうぞ♡



6/17(火)に和やかな雰囲気の中、4班に分かれて各種レシピをもとにおやつ作りを楽しみました。

レンジで簡単 抹茶ういろう

**材料 (6個分)**

薄力粉 45g  
グリーンティー 25g  
水 130ml

エンゼルフードケーキ

**材料 (直径18cmの耐熱ボウル1個分)**

卵白 2個  
砂糖 30g  
牛乳 1/4カップ  
はちみつ 20g  
サラダ油 大さじ2  
ホットケーキミックス 200g

みそクッキー

**材料 (30個分)**

ホットケーキミックス 200g  
砂糖 10g  
みそ 30g  
無塩バター 20g  
牛乳 70ml

きな粉と栗のかた焼きクッキー

**材料 (30本分)**

有塩バター 50g  
砂糖 50g  
卵 1個  
薄力粉 100g  
A1きな粉 50g  
栗の甘露煮 5個

手洗いでできていますか?

1 流水で手を洗う

2 手の甲を洗う

3 手の裏を洗う

4 手の指を洗う

5 手の指の間、指の付け根を洗う

6 親指と薬指の付け根のふくらみに注意

7 両手を洗う

8 手を洗った後、水は拭き取る

9 手を洗った後、水は拭き取る

10 手を洗った後、水は拭き取る

11 アルコールによる消毒

2度洗い効果的  
です!  
2~3秒までの手洗いを  
くまなく行い、指  
の間や爪の隙間を洗  
いましょう。

食中毒に気を付けて調理しましょう