

事業名	めざせ！！つくりおきおかず名人 朝食応援 旬な朝ごはん		
実施日	2018年 1月18日(木)	関係機関 (団体)数	生活協同組合 おかやまコープ
実施時間	10:00~12:00	関係者数	14人
会場名	浅口市健康福祉センター	参加者数	20人

事業の実施内容

<目的>

・少し工夫することで朝食作りが楽になることを体験してもらい、朝食を充実させる手助けをする。

<調理内容>

・手作り佃煮 ・さつま芋のサラダ ・肉みそそばろ ・大根葉のふりかけ
 ・切り干し大根のみそ汁 ・人参しりしり

<学習>

・香りあてゲーム

<工夫したこと>

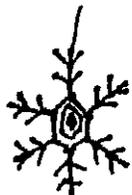
・朝食応援のため、早くできて、なおかつ話題の物を取り入れ作り置きしておける常備菜を提案することにした。

<参加者の声>

・短い時間で何品もできてよかった。ぜひ、家でもつくってみたい。

<写真>



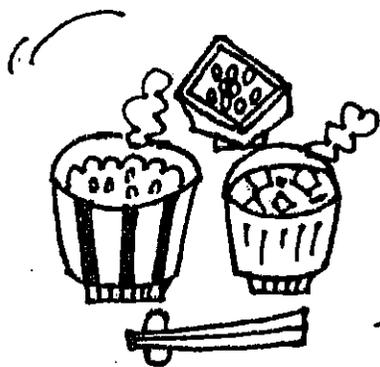


2018年
11月18日 (木)
10:00-12:00

MEMO

ラヴィコ-7実行委員会:主催

めざせ!! つくりおきおがす名人 朝食応援旬な朝ごはん

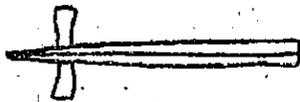


香りあて
片〜4!
五感さ
食事!?

調理...
手作川田煮
さつま芋のかつお
肉みそをほろ
大根のふりかけ
切り干し大根の
みそ汁
他

場所
浅口市健康福祉
センター 調理室

おかやま食育推進協賛事業



肉みそそば

〈材料〉

鶏ミンチ
300g

ネギ …… 1/2本

しいたけ …… 100g

しょうが …… 30g

ごま油 …… 大さじ1

① [みそ …… 大さじ1.5
しょうゆ …… 小さじ2
塩 …… ひとつまみ



ひき肉は鶏でも豚でも
合いびきでも◎

色合いよく人参を加えて
も◎

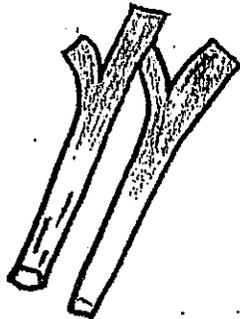
トーストに包んだり豆腐
にかけても◎

〈作り方〉

1. しいたけ、ねぎ、しょうがはみじん切りにする。

2. フライパンにごま油、しょうがを熱し、ひき肉、ねぎ、しいたけを順に加えながらいため合わせる。

3. ①を加えてさっといため合わせる。



つくりおきおかず

保存時の注意点

1. 保存容器の消毒

耐熱性のある容器は熱湯消毒
耐熱性のないものは、熱めのお湯をかける、または消毒用アルコールでふく

2. よく冷ましてから冷蔵庫へ

完全に冷めてからふたをする
冷ますときは、新聞などにのせたり、急ごまは保冷剤なども使うのも便利

3. 取りばしやスプーンは清潔なものを

保存容器につめたり、取り分けるときは必ず清潔な菜箸やスプーンを使う

4. 中身と日付の記入

保存容器に料理を入れたら中身がわかるように名前と日付をつけておく
マスキングテープが便利です

5. 味付け、加熱は念入りに

しっかり火を通して、食材の中にある菌を殺す
また、旨味料は保存性を高める役目をするものが多いため上手に使う

6. ふたについた水滴はふきとる

水滴には空気中にある菌が繁殖しやすい
清潔なふきんやキッチンペーパーなどでふきとる

りんごとさつま芋のチーズサラダ

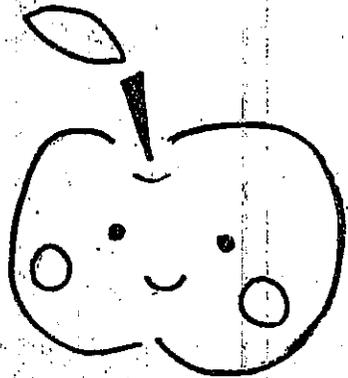
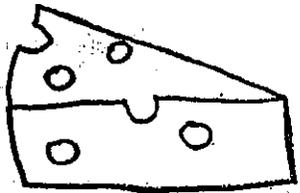
(15人分)

- 材料
- さつま芋 200g
 - りんご 100g
 - クリームチーズ 36g
 - 牛乳 大さじ2
 - はちみつ 小さじ2
 - オリーブオイル 少量



- ① さつま芋は皮のまま1cmの角切りにし、水にさらして、水けをペーパータオルでふく。
りんごは皮のまま1cm角に切る。
オリーブオイルをまぶす。
さつま芋とりんごは同時500Wで8分間加熱する。
(レンジの温度によっては5分)
- ② クリームチーズを牛乳でのばす。
はちみつを加える。

②に①を入れませる。



手作り佃煮

材料

- A
- 食べるいりこ 50g
 - かつお節 (パックのもの) 25g
 - 塩こぶ 25g (ハサミで切る)
 - 白こま 25g



合せ調味料

- B
- 酢 25cc
 - みりん 25cc
 - 醤油 25g

作り方

1. (A)を袋に入れ混ぜておく
2. (B)はよく混ぜておく
3. (1)の袋の中に(2)を入れ良く混ぜ合わせる
合わせをなじませてしばらく置く

にんじん しりしり

★材料

にんじん	150g(1~2本)
ツナ缶(油漬け)	1缶
だし醤油	大1
ゴマ油	小1
すりごま	大1

★作り方

- ① にんじんは 皮をむき千切りし
耐熱容器に ゴマ油・ツナ缶油を入れ混ぜ
ラップをふんわりかけて
電子レンジ500wで5分加熱する
- ② ①にツナとだし醤油を入れ混ぜ合わせる



完成!!

😊 しらすと大根葉のふりかけ

材料

大根葉	250g (約1本分)
しらす	50g
ごま油	少々
しょうゆ	少々
かつお節	10g

作り方

- ① 大根葉を細かく刻む。
- ② ごま油で大根葉を炒めて、しらすを入れる。
- ③ かつお節をレンジで1分弱で乾燥させて細かくする。
- ④ 2に3を入れて、しょうゆで味をつける

※塩こぶ、ゴマを入れてもおいしいヨ!!