

楽しく美味しく料理に挑戦!!

第6回 みんなで仲良く料理教室!!

【講師】石川県立松任高校
教諭 堀 文江 先生

今回挑戦したのは、

豚汁・鮭のホイル焼き・白玉フルーツポンチ

	ざいりょう	つくりかた
豚汁	ぶたにく 150g てきとうに切る だいこん 5cm いちようぎり にんじん 1/2本 いちようぎり ごぼう 1/2本 小口きり→水につける ながねぎ 1/2本 小口きり あぶらあげ 1/2枚 切って湯をかける こんにやく 1/2枚 ちぎって湯をかける	① きる いちようぎり 小口きり ② いる ③ せわらかくなたら ぶたにく あぶらあげ ねぎ をいれる ④ みそをいれて あじをととのえる
鮭のホイル焼き	さかな(さけ) 1切(ひとりひときれ) マーガリン 適量 しめじ 適量 まいたけ 適量 マヨネーズ 適量 とろけるチーズ 1/2枚	① マーガリンをぬる ② チーズ ↑ マヨネーズ しめじ・まいたけ ↑ さけ ③ ホイルでつつむ ④ やく ふわび 15分ほど ふたをする。 ※ あついで"きをつけること。
白玉フルーツポンチ	しらたまこ 100gほど } まぜて きぬごしとうふ 120gほど } コネコネ フルーツ(なんでもいい) バナナ } たばやさいやいかに リンゴ } きっておく。 パイナップル } キウイ }	① だんごをつくる ちいさい サイズがいいよ! まんぷかを へこませる ② ゆでる だんごが ういこる みずでひきす ココロ

↑ちなみに、先生の手作りレシピ★

先生の実演

みんなで調理スタート!!



はじめて包丁を使った子もいたようですが、皆さんなかなかの包丁さばきでした☆



お米あらい



豚汁の材料を投入!!



豚汁はもう少しで完成



材料をホイルに包んで
フライパンへ



白玉だんご作り



白玉だんごを茹でる



鮭のホイル焼き

豚汁

白玉フルーツポンチ



時間内に仕上がりました☆