

子どもと一緒に作ろう♪多国籍料理



- ◆ チュモツパ(韓国風おにぎり)
- ◆ 白身魚のカリッとカレー焼き
- ◆ かき玉スープ
- ◆ 豆花(トウファ)



☆マーク:お子さんと一緒にできるポイントです。年齢等に応じて一緒にやってみましょう!

◆チュモツパ(韓国風おにぎり)

<材料(1人分・3個分)>

- ・ごはん・・・75g
- ・たくあん(刻み)・・・12g
- ・青菜・・・15g
- ・韓国のり・・・2g
- ・白ごま・・・大さじ1/2
- ・かつおぶし・・・1/2パック(1.5g)
- ・純正ごま油・・・小さじ1/2



<作り方>

- ① ご飯を炊き、ボウルにとって冷ましておく。
- ② 鍋に湯をわかして青菜をゆで、水気を切って刻む。 ☆しぼる・刻む
- ③ たくあんは粗みじん切りにする。韓国のりは手で細かくちぎる。
☆のりをちぎる
- ④ ボウルに全ての材料を入れ、混ぜ合わせ、5つに分ける。 ☆混ぜる
- ⑤ ラップで包むように丸く握る。 ☆握る

◆白身魚のカリッとカレー焼き

<材料(1人分)>

- | | |
|-----------------|-------------|
| ・白身魚の切り身…35g | (添え野菜) |
| ・塩…小さじ1/6 | ・にんじん…20g |
| ・カレー粉…小さじ1/6 | ・バター…0.5g |
| ・こしょう…お好みで | ・顆粒コンソメ…適量 |
| ・片栗粉…大さじ1/4 | ・ブロッコリー…20g |
| ・オリーブオイル…大さじ1/2 | |



A

<作り方>

(白身魚カレー焼き)

- ① 白身魚に A の調味料をすべてふりかけ、10分おく。 ☆ふりかける
- ② ①に片栗粉をふりかける。 ☆ふりかける
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れよく熱し、②を揚げ焼きにする。

(添え野菜)

- ① にんじんは 0.7~1cmぐらいの輪切りにし、水からゆでる。バターとコンソメで味付けする。(型抜きしても OK)
☆型抜き(型抜きする場合は味つけする前に)
- ② ブロッコリーは小房に切り、沸騰したお湯でゆでる。 ☆切る

◆かき玉スープ

<材料(1人分)>

- | | |
|-----------------|------------|
| ・玉ねぎ…8g | ・水…100cc |
| ・にんじん…5g | ・削り節…1g |
| ・キャベツ…8g | ・だし昆布…0.5g |
| ・スライスベーコン…1/4 枚 | ・塩こしょう…適量 |
| ・卵…1/4 個 | ・片栗粉…適量 |

<作り方>

- ① 鍋に水を入れて昆布をつけておく。(1時間くらいが目安。前の晩からつけて、冷蔵庫に入れておいても OK) ☆昆布を水につける
- ② 中火にかけ、30 秒ほど沸騰させ、アクをとる。昆布を取り出したら、かつお節を入れて 30 秒ほど煮出し、火を止めてかつお節がしずむまで1~2分おいておく。ザルにキッチンペーパーをしき、静かにこす。
- ③ 野菜とベーコンを1cm角に切る。 ☆切る
- ④ 玉ねぎ・にんじんを入れて煮る。
- ⑤ キャベツとベーコンを加える。
- ⑥ 塩こしょうで味を整える。 ☆調味料を入れる
- ⑦ 水溶き片栗粉を加え、溶き卵を静かに流し入れる。
☆卵を割る・混ぜる・入れる



◆豆花(トウファ)

<材料(1人分)>

- ・黄桃(缶詰)・・・1/8 切 (シロップ)
- ・豆乳・・・50ml
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・粉ゼラチン・・・0.8g
- ・粒あん・・・5g
- ・砂糖・・・大さじ1/4
- ・水・・・10ml



<作り方>

- ① 耐熱容器にシロップの材料を入れ、電子レンジ(600W)で 30 秒程度 温め冷ましておく。 ☆混ぜる
- ② 黄桃を1cmのさいの目切りにする。 ☆切る
- ③ 鍋に豆乳を入れ、砂糖を加えて中火で温める。 ☆混ぜる
- ④ ③にゼラチンを直接振り入れ、よく混ぜて溶かしてバットに流し入れる。 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
☆ゼラチンを入れる・混ぜる・流し入れる
- ⑤ ④をスプーンですくい器に盛り、黄桃をトッピングし、好みにシロップをかける。 ☆盛り付ける