

親子でクッキングコミュニケーション

A日程 1回目

ツナギョウザ

エビのケチャップ炒め

チンゲンサイのスープ

ごはん



9月9日

大阪ガスクッキングスクール

ツナギョウザ

用意するもの

- 台ばかり
- まな板・包丁
- ボウル・ザル
- スプーン
- はけ
- フライ返し
- ガス高速オーブン
- ミトン

材料 (2人分)

- ◆ ツナ (缶づめ：オイルづけ) 25 g
- ◆ タマネギ 15g
- ◆ マヨネーズ 10g
- ◆ ギョーザの皮 (市販のもの) 4枚
- ◆ サラダ菜 2枚
- ◆ サラダ油 適量

作り方

ツナはザルにあけて油気をきり、ほぐします。
タマネギはみじん切りにして、水に入れてさらし、水気をよくきります。



ツナ・タマネギ・マヨネーズを混ぜます。
ギョーザの皮に をのせ、皮のまわりに水をつけて半分に折りくっつけます。



薄く油をぬったオーブン皿にのせ、表面にサラダ油をぬり、ガス高速オーブンで焼きます。

ガス高速オーブン調理	180 前後	約10分
------------	--------	------

焼きあがれば、サラダ菜をしいた上に、ギョーザを2コずつおきます。

エビのケチャップ炒め^{いた}

用意するもの

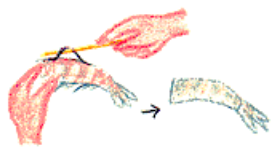
- 台ばかり
- 計量スプーン(大)^{けいりょう}
- まな板・包丁^{いた ぼうちよう}
- ボウル・ザル
- 竹串^{たけくし}
- フライパン
- 木しゃもじ
- なべ
- 葉ばし^{えばし}
- ガスコンロ

材料(2人分)^{ざいりよう}

- ◆ エビ 約100g
- ◆ 塩^{しお} 少し
- ◆ 酒^{さけ} 少し
- ◆ 塩^{しお} 少し
- ◆ 酒^{さけ} 大さじ 1/2
- ◆ コショウ 少し
- ◆ 卵白^{らんぱく} 1/4 コ分
- ◆ かたくり粉^{かたくりこ} 大さじ 1/2
- ◆ 白ねぎ 5g
- ◆ 土ショウガ 少し
- ◆ タマネギ 1/4 コ
- ◆ 赤ピーマン(大) 1/4 コ
- ◆ ふくろだけ(缶づめ)^{かんばん} 4 コ
- ◆ キヌサヤ 3枚^{まい}
- ◆ トマトケチャップ 大さじ 2
- ◆ チキンスープ 大さじ 2
- ◆ 酒^{さけ} 大さじ 1/2
- ◆ しょうゆ 大さじ 1/2
- ◆ かたくり粉^{かたくりこ} 大さじ 1/2
- ◆ サラダ油^{あぶら} 適量^{てきりよう}

作り方^{つくかた}

エビは背わたを取り、からをむきます。塩と酒をふりかけ、よくもみ、水あらいします。
水気をふきとって、を順番に加えてもみこみます。



白ネギ・土ショウガはみじん切りにします。

タマネギは大きめのくし型に切り、長さを4等分します。



赤ピーマンは乱切りにします。

ふくろだけはたて半分に切ります。

キヌサヤはすじをとって、熱湯でサッとゆでて、氷水にとります。ななめ半分に切ります。

フライパンにサラダ油を加えて火をつけ、をいためて色が変わったら火を止めてとりだします。

サラダ油を加えてをいため、
、
を順番に加えてさらにいためます。

最後に
、
を加えます。

チンゲン菜^{さい}のスープ

用意するもの

- 台ばかり
- 計量カップ^{けいりょう}
- 計量スプーン（小）^{けいりょう}
- まな板・包丁^{いた ぼうちよう}
- ボウル・ザル
- なべ
- 玉じゃくし^{たま}
- ガスコンロ

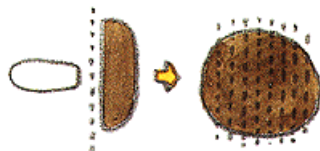
材料（2人分）^{ざいりよう}

- ◆ チンゲン菜^{さい} 1/4株^{かぶ}
- ◆ 生しいたけ^{なま} 1枚^{まい}
- ◆ 春雨^{はるさめ} 5g
- ◆ チキンスープ カップ 1 1/2
- ◆ 酒^{さけ} 小さじ 1
- ◆ 塩・コショウ^{しお} 少々

作り方^{つくかた}

チンゲン菜^{さい}は1枚^{まい}ずつはがして、根元^{ねもと}をきれいに洗い、葉^{あは}と軸^{じく}に分けて1cm幅^{はば}に切ります。

生しいたけ^{なま}は石づき^{いしづき}を取り、薄切り^{うすぎ}にします。



春雨^{はるさめ}は熱湯^{ねつとう}につけてやわらかくもどし、水気^{みずけ}を取って、5cmの長さ^{なが}に切ります。

なべにチキンスープ^{ちきんすう}を煮立て、チンゲン菜^{さい}の軸^{じく}、^をを加えてしばらく煮^にます。

野菜^{やさい}がやわらかくなれば、チンゲン菜^{さい}の葉^{あは}と^をを加えて少し煮^にて、酒^{さけ}、塩^{しお}、コショウ^{こしょう}を入れます。

ごはん

用意するもの

- 米せん用カップ
- ボウル
- ごはんしゃもじ
- ガス炊飯器

材料 (2人分)

◆ 米
◆ 水

1 合
てきりょう
適量

作り方

米は洗って水加減し、ガス炊飯器で炊きます。



親子でクッキングコミュニケーション

A日程 2回目

オムライス

コロッケ

グリーンサラダ



6月10日

大阪ガスクッキングスクール

オムライス

用意するもの

- 台ばかり
- 米専用カップ
- ボウル・ザル
- 計量カップ
- まな板・包丁
- なべ
- 木じゃくし
- ごはんしゃもじ
- ガス炊飯器
- フライパン
- 菜ばし

材料 (2人分)

- ◆ 米 1合
- ◆ 鶏モモ肉 100g
- ◆ タマネギ 1/3 コ
- ◆ ミックスベジタブル (冷凍) 50g
- ◆ バター 10g
- ◆ 塩 少し
- ◆ コショウ 少し
- ◆ トマトケチャップ 25g
- ◆ チキンスープ 200ml
- ◆ 卵 2コ
- ◆ 塩 少し
- ◆ サラダ油 適量
- ◆ トマトケチャップ 40g

作り方

米は炊く1時間前に洗ってザルに上げ、水気をきっておきます。

鶏肉は1cm角、タマネギはみじん切りにします。



厚手の鍋にバターを溶かし、タマネギをよく炒めます。タマネギがしんなりすれば鶏肉も炒めます。の米も加えてさらに炒め、ミックスベジタブルを加え、塩・コショウをします。

ガス炊飯器の釜に を移し、 で水かげんをして炊きます。

炊き上がればしゃもじで混ぜます。

卵を1コずつ割りほぐし、塩をひとつまみ入れてよく混ぜます。

フライパンにサラダ油を入れて温め、 を入れて薄焼き卵を焼きます。

ボウルに を敷き、 を入れて皿にひっくり返して盛ります。トマトケチャップをかけます。



コロッケ

用意するもの

- 台ばかり
- 計量スプーン (大)
- まな板・包丁
- なべ
- ボウル・ザル
- バット
- 竹ぐし
- フライ返し
- マッシャー
- 菜ばし
- アルミ箔
- ガスコンロ
- ガス高速オーブン
- オーブン皿

材料 (2人分)

<サケコロッケ>

- ◆ ジャガイモ 200g
- ◆ サケ (缶) 40g
- ◆ ゆで卵 1コ
- ◆ 牛乳 大さじ 1/2
- ◆ 薄力粉 適量
- ◆ 溶き卵 適量
- ◆ ローストパン粉 適量
- ◆ サラダ油 適量
- ◆ トンカツソース 20g

作り方

ジャガイモは皮をむき、一口大に切り、水といっしょに入れて火にかけます。
ジャガイモに竹ぐしがスッと通れば、水気をよく切り、鍋にもどして水気をとばします。
ジャガイモが熱いうちにマッシャーでつぶします。または、すりこぎでつぶします。



サケはほぐして、骨は細かく刻みます。
鍋に卵がかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で約12分ゆでます。ゆであがれば水で冷やして、カラをむき、刻みます。
にサケ、ゆで卵、牛乳を混ぜ合わせて、バットに広げて冷まします。
を4等分にして丸めます。

に薄力粉、溶き卵、ローストパン粉の順で、衣をつけます。
オープン皿にアルミ箔をしき、サラダ油をぬり、を並べ、上からサラダ油をかけて焼きます。

ガス高速オープン調理	220 前後	8 ~ 10 分
------------	--------	----------

皿に盛り、トンカツソースをかけます。



● ローストパン粉の作り方
パン粉をオープン皿に広げ、ガス高速で焼きます。

ガス高速オープン調理	200 前後	約 10 分
------------	--------	--------

(時々かきまぜて、全体がキツネ色になるようにします。)

グリーンサラダ

用意するもの

- 台ばかり
- 計量スプーン (大)
- まな板・包丁
- なべ
- ボウル・ザル
- 菜ばし
- スプーン
- ガスコンロ

材料 (2人分)

- ◆ グリーンアスパラガス 2本
- ◆ 塩 少し
- ◆ キュウリ 1/3本
- ◆ レタス 40g
- ◆ プチトマト 4コ
- < ヨーグルトドレッシング >
- ◆ プレーンヨーグルト 40g
- ◆ マヨネーズ 大さじ1
- ◆ 塩・コショウ 少しずつ

作り方

グリーンアスパラガスは、軸の固い所とハカマを取って、塩熱湯でゆでて冷水に取り、長さを4等分に切ります。

キュウリは斜めの薄切りにします。レタスは洗って、食べやすい大きさにちぎります。皿にととプチトマトを盛り付け、を合わせて作ったドレッシングをかけます。

親子でクッキングコミュニケーション

A日程 3回目

牛肉の野菜巻き焼き

ホウレンソウのピーナッツ和え

ナメコと豆腐のみそ汁

ごはん



6月24日

大阪ガスクッキングスクール

ぎゅうにく やさいま や 牛肉の野菜巻き焼き

ようい 用意するもの

- 台ばかり
- まな板・包丁
- ボウル（大・小）
- ザル
- バット
- なべ
- 計量スプーン（大）
- 菜ばし
- 皮むき器
- ラップ
- オープン皿
- ガス高速オープン
- ガスコンロ

ざいりょう 材料（2人分）

- ◆ ぎゅうにく うすぎ
牛モモ肉（薄切り） 160 g
- ◆ グリーンアスパラガス 2 本
- ◆ ニンジン 2 本
(7~8mm角棒状・20cm 長さ)
- ◆ トウモロコシ（ゆでたもの） 1/4 本
- ◆ しょうゆ 大さじ 3
- ◆ みりん 大さじ 1 1/2
- ◆ 砂糖 大さじ 1 1/2
- ◆ 酒 大さじ 1 1/2
- ◆ 塩 少し
- ◆ サラダ菜 2枚
- ◆ サラダ油 適量

つく かた 作り方

を合わせて1/3量 を別のボウルにとっておきます。

牛肉は広げて2/3量の に約15分間つけます。

グリーンアスパラガスは、はかまをとり、塩を加えた熱湯でゆで、水にとって冷まします。

ニンジンは熱湯でサッとゆで、冷まします。

トウモロコシは4cm長さに切り、半分に切ります。

まな板の上にラップをひいて をたてにならべます。

と を上にのせて巻きます。

サラダ油をぬったオープン皿に巻き終わりを下にして をならべます。

を にくぐらせて の横にならべ、ガス高速オーブンで焼きます。

ガス高速オーブン調理	250 前後	約10分
------------	--------	------

* トウモロコシは途中5分を取り出します。

* オーブン皿が熱いので注意しましょう。

焼きあがれば1本を8コに切ります。

器にサラダ菜をしき、 とトウモロコシをもちます。

ほうれん草のピーナッツ和え

用意するもの

- 台ばかり
- まな板・包丁
- ボウル・ザル
- なべ
- 計量スプーン(大・小)
- 菜ばし
- ガスコンロ

材料(2人分)

- ◆ ほうれん草 150g
- ◆ 塩 少し
- ◆ ピーナッツペースト 20g
- ◆ しょうゆ 少し
- ◆ だし汁 大さじ1

作り方

ほうれん草は塩を加えた熱湯でゆで、水にとり、しっかりと水気をしぼって3cm長さに切ります。



ボウルに を入れて混ぜ合わせ、 を和えます。

なめこと豆腐のみそ汁

用意するもの

- 台ばかり
- 計量スプーン(大・小)
- 計量カップ
- 菜ばし
- おたま
- なべ
- ガスコンロ

材料(2人分)

- ◆ なめこ 25g
- ◆ 絹こし豆腐 1/4丁
- ◆ だし汁 1 1/2 カップ
- ◆ 合わせ味噌 20g
- ◆ ミツバ 4本

作り方

なめこは熱湯にサッとつけてザルにあげて、水気を切ります。
絹こし豆腐は2cm角に切ります。



ミツバは3cm長さに切ります。



なべにだし汁を入れて、とを加え、しばらく煮ます。
に味噌を溶かしてを加えて火を止め、おわんに入れて仕上げます。

ごはん

用意するもの

- 米せん用カップ
- ボウル
- ごはんしゃもじ
- ガス炊飯器

材料 (2人分)

- ◆ 米
- ◆ 水

1合
適量

作り方

米は洗って水加減し、ガス炊飯器で炊きます。



親子でクッキングコミュニケーション

A日程 4回目

マカロニグラタン
ベジタブルサラダ
ミルフィーユ



7月1日
大阪ガスクッキングスクール

マカロニグラタン

用意するもの

- 台ばかり
- 計量カップ
- 計量スプーン(大・小)
- まな板・包丁
- なべ
- 炒め用きじゃくし
- 粉ふるい
- ポウル・ザル
- たまじゃくし
- 菜ばし
- 耐熱性容器
- ガスコンロ
- ガス高速オーブン

材料(2人分)

- ◆マカロニ 60g
 - ◆タマネギ 1/3 個
 - ◆鶏モモ肉 100g
 - ◆ハウレン草 50g
 - ◆マッシュルーム(缶詰・スライス) 30g
 - ◆バター 15g
 - ◆白ワイン 大さじ 1
 - ◆塩・コショウ 少々
 - ◆ピザ用チーズ 30g
 - ◆ぬり用バター 少々
- <ホワイトソース>
- ◆バター 25g
 - ◆薄力粉 25g
 - ◆牛乳 400ml
 - ◆塩 小さじ 1/4
 - ◆コショウ 少々

作り方

<ホワイトソースを作ります>

鍋にバターを入れて火にかけ、とければ、ふるった薄力粉を加え、手早くまぜながら弱火で炒めます。

ねばりがなくなりサラサラになれば、牛乳をたまじゃくし1杯くらいずつ加え、ダマができないように手早くまぜ、なめらかにします。

*一度に加えるとダマになるので注意しましょう。

残りの牛乳を加えて、かきまぜながらときのばし、しばらく煮て、塩・コショウします。

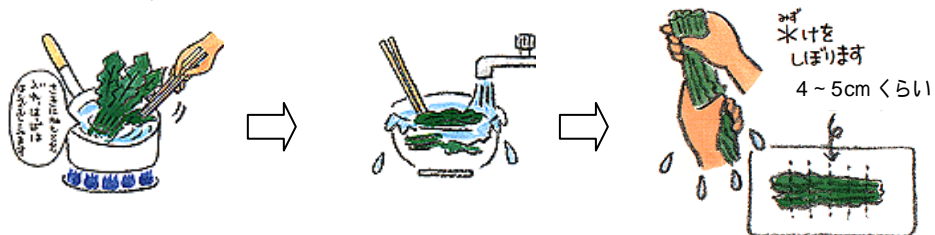
<グラタンを作ります>

マカロニはたっぷりの塩熱湯でゆで、ザルに上げて水気をきります。

タマネギはたてのうす切り、鶏肉は2cm角くらいに切ります。



ホウレン草はたっぷりの塩熱湯でゆで、氷水にとります。水気をしぼり、4~5cm長さに切ります。



鍋にバターを入れて火にかけ、タマネギを弱火でゆっくりと炒めます。

タマネギがしんなりしたら、鶏肉、マッシュルーム、ホウレン草を加えて炒め、白ワイン、塩・コショウで味を調えます。

に、半量のホワイトソースを加えてまぜ、うすくバターをぬった耐熱性容器に分け入れます。

残りのホワイトソースも分け入れ、チーズをのせて、あたためておいたガス高速オーブンで焼きます。

ガス高速オーブン調理	230 前後	やく 約13分
------------	--------	---------



ベジタブルサラダ

用意するもの

- 台ばかり
- 計量スプーン (大)
- まな板・包丁
- 鍋
- フライパン
- 炒め用しゃもじ
- 泡立て棒
- ボウル
- ザル
- ガスコンロ

材料 (2人分)

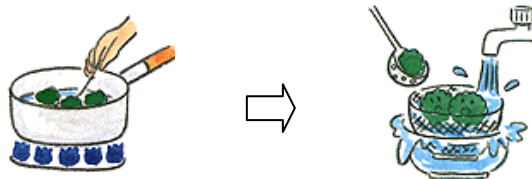
- ◆ ブロッコリー 1/4株
- ◆ カリフラワー 1/4株
- ◆ 黄ピーマン 1/4コ
- ◆ ベーコン 1枚
- ◆ ワインビネガー おおさじ1
- ◆ 塩・コショウ すこすこ
- ◆ エキストラバージンオリーブ油 おおさじ2

作り方

ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けます。黄ピーマンは種を取ってひとくち大に切ります。



を固いものから順に塩熱湯でゆで、ザルにあげます。



ベーコンは1cmのたんざく切りにし、フライパンでカリカリになるまで炒めます。



にエキストラバージンオリーブ油を少しずつ加えながら泡立て棒でよく混ぜ、も加えてドレッシングを作ります。

の半量でを和えて味をなじませ、器に盛り付けます。残りのをかけていただきます。

ミルフィーユ

用意するもの

- 台ばかり
- 計量カップ
- 計量スプーン (大)
- まな板・包丁
- ボウル・ザル
- なべ
- 泡立て棒
- フォーク
- 粉ふるい
- ガスコンロ

材料 (2人分)

- ◆ 冷凍パイシート (10 × 10cm) 3枚
- ◆ 打ち粉 適量
- ◆ 生クリーム 50ml
- ◆ 砂糖 5g
- ◆ バニラエッセンス 少々
- ◆ イチゴ 2粒
- ◆ ブルーベリー 10g
- 飾り用
- ◆ イチゴ 2粒
- ◆ 粉砂糖 適量

作り方

冷凍パイシートは斜め半分に切り、三角形にします。

にピケをし、ガス高速オーブンで焼きます。途中8分でオープン皿を重ね焼きます。

ガス高速オーブン調理	220 前後	約16分
------------	--------	------

を9分立てにします。

イチゴは1cm角にします。



仕上げ

皿に の1枚をおき、 をのせ、 とブルーベリーをのせます。これをもう一度くり返し、最後に をのせます。

に粉砂糖をふり、飾り用のイチゴを飾ります。

親子でクッキングコミュニケーション

A日程 5回目

お^え絵かきピザ

リボン^いパスタ入りスープ

オレンジいっぱいゼリー



7月15日

大阪ガスクッキングスクール

え お絵かきピザ

用意するもの

- 台ばかり
- 計量スプーン (大)
- まな板・包丁
- ボウル・ザル
- 缶切り
- スプーン
- フライ返し
- ガス高速オーブン
- アルミはく

材料 (2人分)

- ◆ ピザ生地 まいぶん
2枚分
- ◆ グリーンアスパラガス ほん
2本
- ◆ サラミソーセージ ほん
1/4本
- ◆ トウモロコシ (缶詰) おお
大さじ 3
- ◆ ピザソース おお
大さじ 4
- ◆ ピザ用チーズ 60g

つくりかた 作り方

グリーンアスパラガスははかまをとり、塩熱湯でゆで、冷たい水にとり、冷まします。
 サラミソーセージは、うすく切っておきます。
 ピザ生地をめん棒で15cmぐらいにのばしてピケをします。
 オーブン皿にアルミはくをしき、をのせ、ピザソースをぬります。
 アスパラガス、サラミソーセージ、トウモロコシを色取りよくのせ、チーズをのせます。
 あたためておいたガス高速オーブンに入れ、焼きます。

ガス高速オーブン調理	200 前後	約10分
------------	--------	------



ピザ生地 (約3枚分)

強力粉	} a	75 g	ボウルに a を合わせてふるい、インスタントドライストを加えます。 ぬるま湯を に加え、混ぜます。 ひとまとまりになれば、台の上に取り出し、すり混ぜます。(3分) オリーブ油を加えて、表面がなめらかになるまでこねます。(約5分) 生地をきれいに丸め、うすくオリーブ油を塗ったボウルに入れて、28 ~ 30 のところで、約40分間発酵させます。(1次発酵) 3コに分割して丸め直し、10~15分休ませます。(ベンチタイム)
薄力粉		75 g	
塩	3 g		
インスタントドライスト	2 g		
ぬるま湯	95 g		
オリーブ油	3 g		

リボンパスタ入りスープ

用意するもの	材料 (2人分)
■ 台ばかり	◆ ファルファッレ 20g
■ 計量スプーン (大)	◆ タマネギ 30g
■ 計量カップ	◆ ニンジン 20g
■ まな板・包丁	◆ キャベツ 30g
■ 鍋	◆ ベーコン 1枚
■ 木べら	◆ プチトマト 2コ
■ ザル	◆ チキンブイヨン 350ml
■ たまじゃくし	◆ ローリエ 1/2枚
■ ガスコンロ	◆ 白ワイン 大さじ1
	◆ 塩・コショウ 各少々
	◆ オリーブ油 適量
	◆ みじんパセリ 小さじ1

作り方

① ファルファッレはたっぷりの塩熱湯でアルデンテにゆめます。
 タマネギ、ニンジン、キャベツは1cm各の色紙切りにします。



ベーコンは1cm幅に切ります。
 プチトマトはヘタをとり、フォークをさして直火であぶり氷水にとって皮をむきます。
 4等分に切ります。

鍋にオリーブ油を入れ、の順に炒めます。
 白ワインを加え、アルコール分をとばし、を加えて煮ます。
 野菜がやわらかくなったら、を加え、塩・コショウで味を整えます。
 器に盛り、みじんパセリを散らします。

② **ファルファッレ** はパスタの名前で、「ちょうちょ」の意味があるよ。
アルデンテ はパスタのゆで加減のこと。「シコシコ歯ごたえのある位にゆでる」ということ。

オレンジいっぱいゼリー

用意するもの

- 台ばかり
- 計量カップ
- 鍋
- 木じゃくし
- ゴムベラ
- 万能ザル
- レードル
- ボウル (大・小)
- ガスコンロ

材料 (4人分)

- ◆ 寒天 1/2本
- ◆ 水 200ml
- ◆ 砂糖 60g
- ◆ オレンジジュース (果汁 100%) 200ml
- ◆ ミカン (缶詰) 20粒

作り方

寒天はよく洗い、しぼって、ちぎって分量の水に30分以上つけておき、火にかけて煮溶かします。

に砂糖を加えませ、溶けたらボウルにこします。



にオレンジジュースを加え、ませます。

器にミカンを分け入れ、を流し入れ、冷やし固めます。

親子でクッキングコミュニケーション

A日程 6回目

サケのコーンマヨネーズ^や焼き

えだまめ
枝豆ごはん

キュウリとワカメの^す酢^{もの}の物

スイカ



7月27日

大阪ガスクッキングスクール

サケのコーンマヨネーズ焼き

用意するもの	材料 (2人分)
<ul style="list-style-type: none"> ■ だいばかり ■ けいりょう 計量スプーン (大) ■ まな板・ぼうちよう 包丁 ■ なべ 鍋 ■ はし ■ スプーン (大) ■ バット ■ ボウル ■ ペーパータオル ■ ガスこうそく オープン ■ ガスコンロ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ なま 生サケ (80cm 位の切り身) 2切れ ◆ トウモロコシ (缶詰のクリームタイプ) 60g ◆ ホウレン草 1/4束 ◆ マヨネーズ 大さじ 2 ◆ スライスアーモンド 大さじ 1 ◆ しお 塩 適量 ◆ サラダあぶら 油 適量

作り方

サケは全体に塩をひとつまみずつふって、そのまましばらくおきます。
 鍋にお湯をわかして塩をひとつまみ加えたところに、ホウレン草を入れてゆでます。
 ゆでたホウレン草は氷水にとって冷やし、しっかりと水気を切り、3cm位のはばに切ります。

のサケの水気をペーパータオルでふきとり、アルミはくをしき、サラダ油をぬったオープン皿に並べ、ガス高速オーブンで焼きます。

ガス高速オーブン調理	250 前後	やく ぶん 約5分
------------	--------	-----------



ボウルにトウモロコシ、マヨネーズを入れ、まぜ合わせます。
 スライスアーモンドは手でつぶして、細かくします。
 のサケの上に、の順にのせて、もう一度ガス高速オーブンに入れ、焼きます。
 (* オープン皿が熱くなっているので、直接手でさわらないで!)

ガス高速オーブン調理	230 前後	やく ぶん 約5分
------------	--------	-----------

スライスアーモンドをのせることで香ばしく焼けるよ!

えだまめ 枝豆ごはん

用意するもの

- 台ばかり
- 計量スプーン(大・小)
- 鍋
- 米せんようカップ
- ボウル・ザル
- ガス炊飯器

材料(2人分)

- ◆ 米 1合
- ◆ 酒 おおさじ 1/2
- ◆ 塩 小さじ 1/4
- ◆ 枝豆(生) 80g
- ◆ 塩 てきりょう 適量

作り方

米は炊く1時間前に洗って、ザルにあげておきます。

に酒、塩を加え、水加減をしてガス炊飯器で炊きあげます。



枝豆は洗って塩をふり、軽くもみ込むようにして、そのまま熱湯でゆでます。

はさやから取り出し、薄皮をむき、軽く塩をふっておきます。

に を加え、混ぜ合わせて盛りつけます。

キュウリとワカメの酢のもの

用意するもの

- 台ばかり
- 計量スプーン(大・小)
- まな板・包丁
- 鍋
- はし
- ザル・ボウル
- おろし金
- ガスコンロ

材料(2人分)

- ◆ しらす干し 20g
- ◆ 塩ワカメ 20g
- ◆ キュウリ 1本
- ◆ 塩 適量
- ◆ 酢 大さじ 1 1/2
- ◆ 砂糖 大さじ 3/4
- ◆ 淡口しょうゆ 小さじ 1/2
- ◆ 塩 少々
- ◆ しょうが汁 小さじ 1

作り方

しらす干しはさつと熱湯に通します。

塩ワカメは塩を洗い流してさつと熱湯に通し、冷水にとり、水気を切って食べやすい大きさに切ります。

キュウリは輪切りにして、**②** 立て塩に5~6分間浸け、しんなりしたら水気を切ります。



を合わせます。

、 、 を で和えます。

② 立て塩は、水1カップに塩小さじ1を入れたもの。

親子でクッキングコミュニケーション

A日程 7回目

マーボー豆腐

ナスの和え物

ごはん

杏仁豆腐



8月3日

大阪ガスクッキングスクール

マーボー豆腐

用意するもの

- 台ばかり
- 計量カップ
- 計量スプーン
- まな板・包丁
- ボウル・ザル
- 鍋
- フライパン
- さいばし
- 木べら
- お玉

材料 (2人分)

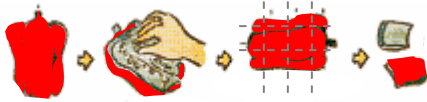
- ◆ 木綿豆腐 1/2 丁
- ◆ 豚ひき肉 80g
- ◆ 赤ピーマン (小) 1コ
- ◆ 白ネギ 20g
- ◆ ショウガ 少々
- ◆ グリーンピース 15g
- ◆ サラダ油 適量
- ◆ トウバンジャン 小さじ 1/8
- ◆ 赤みそ 10g
- ◆ 酒 大さじ 1/2
- ◆ 砂糖 大さじ 1/2
- ◆ 塩 少々
- ◆ チキンスープ カップ 1/2
- ◆ 片栗粉 大さじ 1/2
- ◆ 水 大さじ 1/2

作り方

豆腐はサッとゆでて1.5cm角に切り、しっかりと水気をきります。



赤ピーマンはヘタと種を取り、1cm角に切ります。



白ネギ、ショウガはみじん切りにします。

グリーンピースはさっと熱湯にとおします。

フライパンにサラダ油を入れ、を炒めます。香りが出れば豚ひき肉を加え、ぱらぱらになるまで炒めます。

にトウバンジャンを加え、炒めます。

に、の順に加えて、少し煮てを加えてよく混ぜたでトロミをつけます。

ナスの和え物

用意するもの

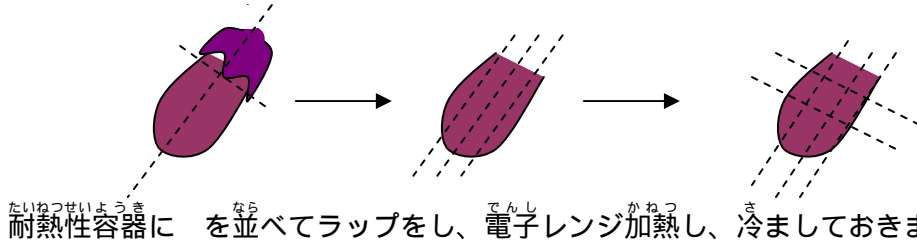
- 計量スプーン
- まな板・包丁
- ボウル・ザル
- 耐熱性容器
- 菜ばし
- ガス高速オーブン
電子レンジ

材料 (2人分)

- ◆ ナス 1本
- ◆ 水 カップ 1
- ◆ 塩 小さじ 1/2
- ◆ きゅうり 1/2本
- ◆ 塩 少々
- ◆ ショウガ (すりおろしたもの) 大さじ 1/4
- ◆ しょうゆ 小さじ 1/2
- ◆ カキ油 小さじ 1
- ◆ 砂糖 小さじ 1弱
- ◆ サラダ油 小さじ 1
- ◆ ゴマ油 小さじ 1
- ◆ 白ゴマ (切りゴマ) 少々

作り方

ナスはヘタをおとして半分に切ります。切り口を下にして 3mm厚さに切り、3cm長さに切ります。 につけてアクを抜きます。



耐熱性容器に を並べてラップをし、電子レンジ加熱し、冷ましておきます。

電子レンジ調理	強	約3分
---------	---	-----

キュウリはたて半分に切って、斜め薄切りにします。

に塩を少し加えてもんで、しばらくおいてしんなりとすれば洗って、しっかり水気を絞ります。

水気を絞った と と を混ぜ合わせ器に盛り、白ゴマをふってあげます。

ごはん

用意するもの

- 米せん用カップ
- ボウル
- ごはんしゃもじ
- ガス炊飯器

材料 (2人分)

◆ 米
◆ 水

1合
適量

作り方

米は洗って釜に入れ、1合の水^{すいりょう}量^め目盛り^もまで水^{みず}を加えて、ガス炊飯器^{すいはんき}で炊^たきます。



あんにとろろ 杏仁豆腐

用意するもの

- だい 台ばかり
- けいりょう 計量カップ
- なべ
- ボウル
- うら 裏ごし器
- き 木べら
- ゴムベラ
- たま 玉じゃくし
- ガスコンロ

材料（4人分）

- ◆ かんてん 寒天 1/2本
 - ◆ みず 水 カップ 1
 - ◆ さとう 砂糖 50g
 - ◆ きゅうにゅう 牛乳 カップ 1
 - ◆ アーモンドエッセンス 少々
- <シロップ>
- ◆ さとう 砂糖 少しずつ
 - ◆ みず 水 150ml
 - ◆ アーモンドエッセンス 少々
- <飾り>
- ◆ フルーツミックス(缶詰) 200g
 - ◆ チェリー(缶詰) 4コ

作り方

寒天は水でよく洗ってよごれをとり、しっかりと水気をしぼります。

ちぎって鍋に入れ、分量の水を入れてしばらくおいてふやかします。(約30分間)

のなべをガスコンロにのせて火をつけて沸とうさせ、木じゃくしで混ぜながら寒天をとかします。

に砂糖と牛乳を加えて混ぜ、火を止めます。

裏ごしし、粗熱をとってからアーモンドエッセンスを加えます。



水でぬらしたグラスに を分け入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。

シロップを作ります。

砂糖と水を合わせて火にかけ、砂糖がとければ火を止めて冷やします。冷めればアーモンドエッセンスを加えます。

に を注ぎ、フルーツミックス、チェリーをかざります。

親子でクッキングコミュニケーション

A日程 8回目

ロールパンサンド

2種

野菜いっぱいのスープ

バナナのカップケーキ



8月10日

大阪ガスクッキングスクール

ロールパンサンド 2種

用意するもの

- まな板・包丁
- ボウル (大・小)
- 鍋
- はし (5~6本)
- 木じゃくし
- ゴムベラ
- 計量スプーン
- ザル
- しぼり出しぶくろ

材料 (2人分)

- ◆ ロールパン (市販のもの) 4コ
- A スクランブルエッグサンド
 - ◆ ロースハム 2枚
 - ◆ 卵 1コ
 - ◆ 塩 ひとつまみ
 - ◆ コショウ 少々
 - ◆ サラダ菜 2枚
- B クリームチーズサンド
 - ◆ クリームチーズ 60g
 - ◆ 生クリーム 大きじ 1 1/2
 - ◆ レーズン 15g
 - ◆ パイナップル 1/2枚

作り方

ロールパンは、まん中に切り込みを入れます。

A スクランブルエッグサンドを作ります。

1. ロースハムは1cm角に切ります。
2. と1を合わせて混ぜ、厚めのなべに入れて中火にかけ、はしを5~6本もってよく混ぜていり卵にします。

B クリームチーズサンドを作ります。

1. レーズンは熱い湯を通し、パイナップルは1cm角に切ります。
2. クリームチーズは冷蔵庫から出して、しばらくおいてやわらかくなれば生クリームを少しずつ加えながら木じゃくしでよく混ぜます。
3. 2の中に1を加えて混ぜます。
4. 3をしぼり出し袋に入れます。

仕上げます。

ロールパンの間にAとサラダ菜、Bをそれぞれはさみます。

野菜いっぱいのスープ

用意するもの

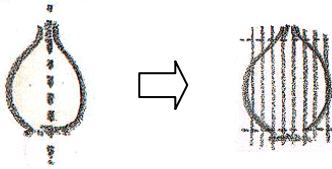
- 計量カップ
- 計量スプーン
- まな板・包丁
- ポウル・ザル
- おたま
- 炒めじゃくし
- 鍋

材料 (2人分)

- ◆ タマネギ (中位の大きさ) 1/4 コ
- ◆ ミックスベジタブル 40g
- ◆ ブイヨン 300ml
- ◆ サラダ油 大さじ1
- ◆ 塩 少し
- ◆ コショウ 少し

作り方

タマネギは薄切りにします。



ミックスベジタブルは湯を通します。

鍋にサラダ油を入れてを加えて、しんなりとするまで炒めます。

にブイヨンを加えて、おたまでういてきたアクをとりながら、ふっとうするまで煮ます。

にを加えて、さらに煮ます。

塩・コショウで味付けをして仕上げます。

バナナのカップケーキ

用意するもの

- 台ばかり
- 計量スプーン (小)
- ボウル・ザル
- 泡立て棒
- ゴムベラ
- 木じゃくし
- はし
- スプーン・フォーク
- アルミケース
- オープン皿
- ガス高速オーブン
- ミトン

材料 (7コ分)

- ◆ 無塩バター 40g
- ◆ さとう 30g
- ◆ 卵 1/2 コ
- ◆ 薄力粉 45g
- ◆ ベーキングパウダー 小さじ 1/4
- ◆ バニラエッセンス 少し
- ◆ バナナ 1/2本

作り方

バターを白っぽくクリームのようにまで練ります。

* バターは作る少し前から冷蔵庫から出しておきます。

にさとうを2~3回に分けて入れながらよく混ぜます。

卵をよくといて に、2~3回に分けて入れながらよく混ぜます。

バナナはフォークで細かくつぶします。

に とバニラエッセンスを加えて混ぜます。

薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるって入れ、白い粉がなくなるまで混ぜます。

アルミケースに分け入れて、ガス高速オーブンで焼きます。

ガス高速オーブン調理

180 前後

13~15分



親子でクッキングコミュニケーション

A日程 9回目

鶏肉の照り焼き

スナックエンドウのおひたし

大豆の炊き込みご飯

ジャガイモと卵のみそ汁



8月17日

大阪ガスクッキングスクール

とりにく て や 鶏肉の照り焼き

用意するもの

- 計量スプーン(大・小)
- まな板・包丁
- ボウル
- 菜ばし
- ガス高速オーブン

材料(2人分)

- ◆ 鶏肉(モモ) 180g
- ◆ しょうゆ 小さじ2
- ◆ 酒 小さじ2
- ◆ ハチミツ 小さじ1弱
- ◆ サラダ油 適量

作り方

鶏肉は3~4cm角に切ります。



ボウルに を合わせ、 を約20分間漬けこみます。
(途中、上下を返します。)

オープン皿に皮を上にしてならべ、ガス高速オーブンで焼きます。

ガス高速オーブン調理	230 前後	8~10分
------------	--------	-------



スナックエンドウのおひたし

用意するもの

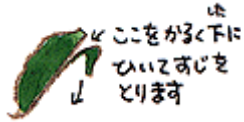
- 計量カップ
- 計量スプーン(大・小)
- まな板・包丁
- ボウル・ザル
- 鍋
- 菜ばし
- ガスコンロ

材料(2人分)

- ◆ スナックエンドウ 50g
- ◆ 塩 適量
- ◆ だし汁 50ml
- ◆ うす口しょうゆ 小さじ1/2
- ◆ みりん 小さじ1
- ◆ 塩 少し

作り方

スナックエンドウは筋を取り、塩熱湯でゆで、冷水にとり、ななめに2~3つに切ります。



なべに を合わせてひと煮立ちさせ、冷やします。

を に浸け、しばらくおき、味をつけます。

大豆の炊き込みごはん

用意するもの

- 台ばかり
- 計量カップ
- 計量スプーン(大・小)
- まな板・包丁
- ボウル・ザル(大・小)
- 鍋
- 菜ばし
- 木じゃくし
- ガス炊飯器

材料(2人分)

- ◆ 米 1 合
- ◆ 大豆(水煮・缶詰) 50g
- ◆ うすあげ 1/4枚
- ◆ ニンジン 30g
- ◆ 酒 大さじ 1
- ◆ 砂糖 小さじ 1
- ◆ しょうゆ 大さじ 1/2
- ◆ 塩 少し
- ◆ だし汁 カップ 1

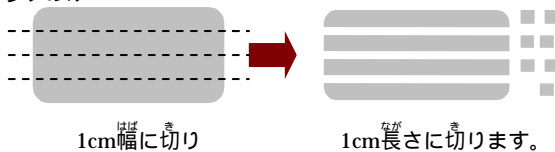
作り方

米は洗ってザルに上げます。

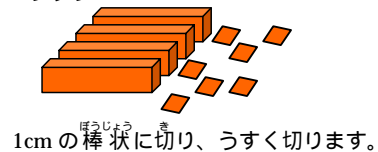
うすあげは熱い湯を通して油抜きをし、1cm角の色紙切りにします。

ニンジンも1cm角の色紙切りにします。

<うすあげ>



<ニンジン>



ガス炊飯器のかまに ・ を入れ、だし汁で水加減し、大豆・ を入れ炊きます。

ジャガイモと卵のみそ汁

用意するもの

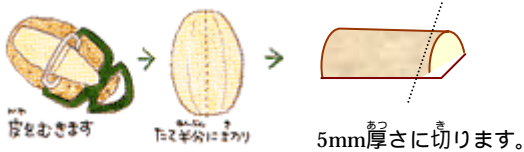
- 台ばかり
- 計量カップ
- まな板・包丁
- ボウル
- 皮むき器
- 鍋
- 菜ばし
- お玉
- ガスコンロ

材料 (2人分)

- ◆ ジャガイモ 1/2 コ
- ◆ 卵 1 コ
- ◆ ミツバ 1/4束
- ◆ 出し汁 カップ 1 1/2
- ◆ 合わせみそ 20g

作り方

ジャガイモは皮をむき、たて半分に切って、5mm厚さの半月切りにします。



卵をよく溶きほぐします。

ミツバは2~3cm長さに切ります。

鍋に出し汁とを入れて火にかけ、ジャガイモがやわらかくなるまで煮ます。

ボウルにみそを入れ、出し汁を少し加えて溶き、の鍋に加えます。

を少しずつ加えて軽く混ぜ、を加えて火を止め、器に注ぎます。

卵は少しずつ入れていくのがポイントだよ！

親子でクッキングコミュニケーション

A日程 10回目

なつ や さい
夏野菜カレー

エビとレタスのサラダ

バナナ入りラッシー



8月24日

大阪ガスクッキングスクール

なつ や さい
夏野菜カレー

用意するもの

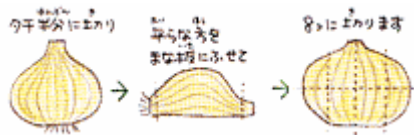
- だい 台ばかり
- けい りょう 計 量 カップ
- まな いた 板 ・ ほう ちよう 包丁
- かわ き 皮むき器
- ぽう ル (中)
- なべ 鍋
- き 木じゃくし
- たま 玉じゃくし
- ザル
- けい りょう 計 量 スプーン
- ザル
- こう そく ガス高速オーブン
- びん オープン皿

ざいりょう (2人分)

- ◆ ナス 1/2本
- ◆ カボチャ 50g
- ◆ ニンジン 25g
- ◆ きゅう 牛ミンチ 100g
- ◆ タマネギ 1/2 コ
- ◆ ジャガイモ 50g
- ◆ オリーブ油 適量
- ◆ ブイヨン カップ 1 1/2
- ◆ カレールウ (市販) 40g
- ◆ ごはん 1 杯
- ◆ スライスアーモンド 10g

つくりかた
作り方

ナス、カボチャ、ニンジンは小さめの乱切りにします。
タマネギは縦半分に切り、平らな方をまな板にふせて、8つに切ります。




ジャガイモは皮をむき、縦半分に切り、平らな方をまな板にふせて、6~8つに切り、水にさらします。



なべ 鍋にオリーブ油を熱し、きゅう 牛ミンチを炒めて色が変われば、たまねぎを炒めます。
タマネギがしんなりすればニンジン、ジャガイモ、カボチャ、ナスを順番に加えて炒めます。

ブイヨンくわを加えて、野菜やさいがやわらかくなるまで煮にます。(途中とちゅうアクをすくっておきます。)

火ひを止とめて、カレールウを溶とかし、弱火よわびで時々ときどきまぜながらしばらく煮にます。

ごはんは型かたで抜ぬいてお皿さらに盛り、 ローストしたスライスアーモンドをちらし、カレーをかけます。

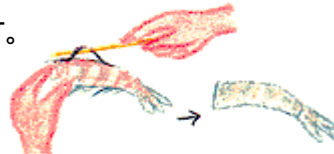
スライスアーモンドをオープン皿ざらに重かさならないように広ひろげ、
ガス高速こうそくオープン 150 前後ぜんごで約10分やく焼ぶんきます。

エビとレタスのサラダ

用意するもの	材料 (2人分)
■ 台ばかり	◆ エビ 4尾
■ 計量スプーン (大)	◆ 塩・コショウ 少しずつ
■ まな板・包丁	◆ 白ワイン 小さじ1
■ 竹ぐし	◆ プチトマト 2コ
■ はし	◆ レタス 40g
■ ザル	◆ キュウリ 1/3本
■ ラップ	◆ セロリ 1/2本
■ 耐熱性容器	<ドレッシング>
■ 泡立て棒	◆ ワインビネガー 大さじ 2/3
■ 電子レンジ	◆ 塩・コショウ 少しずつ
	◆ オリーブ油 大さじ 2

作り方

エビは背ワタをとり、耐熱性容器に入れて塩・コショウ、白ワインをふり、ラップをして電子レンジで約1～2分加熱します。



冷めればカラをむいて2枚にスライスします。

プチトマトはヘタをとり、フォークをさして直火であぶり氷水にとって皮をむきます。

レタスは1cm幅に切って冷たい水につけて、パリッとさせます。

キュウリはたて半分に切ってななめうす切りにし、セロリはななめうす切りにし、ともに冷たい水につけます。

ドレッシングは のワインビネガー・塩・コショウを泡立て棒でよくまぜ、オリーブ油を少しずつ加えながら、よくまぜあわせます。

ドレッシングは油をすこしずつ入れてよくまぜないと上手にできないよ！



、 は水気をしっかりと切り、 で和えます。(このとき少しだけ を残します。) をお皿に盛って、エビと を飾り、残しておいた をエビの上からかけます。

バナナ入りラッシー

用意するもの

- 台ばかり
- 計量カップ
- 計量スプーン(大)
- ボウル(大)
- 玉じゃくし
- ミキサー

材料(4人分)

- ◆ バナナ(皮をむいたもの) 70g
- ◆ プレーンヨーグルト 250ml
- ◆ 牛乳 150ml
- ◆ さとう おお 大さじ2

作り方

バナナは適当な大きさにして、他の材料と一緒にミキサーにかけます。
冷たく冷やして、グラスに分け入れていただきます。

