

|  |            |     |     |  |        |
|--|------------|-----|-----|--|--------|
| 料理名  | 米粉ともち粉のお団子 |     |     |  | 60コ分   |
| 材料と分量  |            |     |     |  | その他器具等 |
| 米粉またはもち粉   | 500g       | きな粉 | 80g |  |        |
| ぬるま湯   | 500cc      | 砂糖  | 80g |  |        |
|  |            | 塩   | 少々  |  |        |
| <p>① ボウルに粉を入れてぬるま湯を400ccくらい入れて手で練る。残りのぬるま湯を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのやわらかさに練ってまとめる。</p> <p>② 練ってひとかたまりになったら、6等分し、棒状にのばす。包丁で10等分し、手のひらで団子状に丸める。(大きさはペットボトルのふたくらい)</p> <p>③ 鍋でお湯を沸かし、団子を入れて3～4分くらいゆでる。</p> <p>④ 団子が浮いてしばらくしたら、鍋から出して水気を切る。</p> <p>⑤ きな粉と砂糖、塩を混ぜ合わせる。</p> <p>⑥ きな粉をかけてできあがり。</p> |            |     |     |  |        |
| <p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉は水分多めに練ると柔らかい団子になる。</li> <li>・米粉は時間が経つと固くなるので、早めに食べる。</li> <li>・今回はグループごとにもち粉と米粉の団子を作り、半分を隣のグループと交換します。</li> <li>・好みで米粉ともち粉をブレンドしてもおいしい。</li> <li>・きな粉やみたらしだんごのたれをかけて食べる。</li> </ul>   |            |     |     |  |        |
| <p>みたらしだんごのたれ</p> <p>しょうゆ 50cc</p> <p>みりん 50cc</p> <p>片栗粉 30g</p> <p>砂糖 60g</p> <p>水 200cc</p> <p>作り方</p> <p>① しょうゆだれの材料をすべて鍋に入れ、かき混ぜながら弱めの中火で加熱し、とろみがついたら火を止める。</p> <p>② ゆでた団子にかけてできあがり。</p>  |            |     |     |  |        |

|  |      |  |        |
|--|------|--|--------|
| 料理名  | きな粉  |  |        |
| 材料と分量  |      |  | その他器具等 |
| 大豆   | 100g |  | ミルサー   |
| <p>作り方</p> <p>① フライパンに大豆を入れ、中火にかけ、5分から10分フライパンを揺すりながら、から煎りする。</p> <p>② 全体にこんがり焼き色がついたら、火を止め、あら熱をとる。</p> <p>③ ミルサーで粉末にする。</p>                             |      |  |        |
| <p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆を十分から煎りすると香りがよくなる。</li> <li>・湿気を嫌うので密閉容器に入れて保存する。</li> <li>・今日は最初に電動臼でひいて2度目にミルサーでひく。</li> </ul> |      |  |        |

|   |       |         |        |
|---|-------|---------|--------|
| 料理名   | きな粉あめ |         | 1テーブル分 |
| 材料と分量   |       |         | その他器具等 |
| きな粉   | 90g   | まぶし用きな粉 | 大さじ1   |
| 黒砂糖   | 100g  |         |        |
| 水   | 大さじ3  |         |        |
| <p>作り方</p> <p>① フライパンに黒砂糖を入れ、水を入れて沸騰させる。</p> <p>② きな粉を入れて混ぜて、火を止める。</p> <p>③ ラップの上にのせて、棒状にする。(熱いので気をつける。)</p> <p>④ 冷めて固まったら包丁で一口大に切り、きな粉をまぶしてできあがり。</p> |       |         |        |
| <p>(ポイント)</p> <p>電子レンジで加熱してもできる。</p>  |       |         |        |

| 料理名   | 具だくさん豚汁    |      |        | 6人分    |
|---|------------|------|--------|--------|
| 材料と分量   |            |      |        | その他器具等 |
| ゴボウ   | 1/2 本      | 豚バラ肉 | 150g   |        |
| ニンジン  | 1/2 本      | 豆腐   | 1/2 丁  |        |
| ダイコン  | 150 g      | しめじ  | 1/2 株  |        |
| 里芋  | 2コ         | 油    | 大さじ 1  |        |
| 油揚げ   | 1枚         | だし汁  | 1000ml |        |
| ネギ  | 太いもの 1/2 本 | みそ   | 大さじ 5  |        |
| <p>① ゴボウはよく洗い、斜め薄切りにして<u>水にさらす</u>。</p> <p>② ニンジンはいちょう切り（細いものは半月切り）にする。</p> <p>③ ダイコンはいちょう切りにする。</p> <p>④ 里芋は皮をむいて5mmの厚さに切る。しめじはほぐしておく。</p> <p>⑤ 豆腐はさいの目切り、油揚げは半分に切ってから1cm幅に切る。</p> <p>⑥ ネギは厚さ1cmの斜め切りにする。</p> <p>⑦ 豚肉は3cmの長さに切る。</p> <p>⑧ 鍋に油を入れ、ゴボウを入れて炒める。油が全体に回ったらニンジン、ダイコン、里芋、豚肉、しめじを入れて炒める。</p> <p>⑨ 全体に油が回ったら、だし汁と油揚げを入れ強火で煮る。沸いたらアクを取り、中火におとし、豆腐とネギを加える。</p> <p>⑩ 野菜が柔らかくなったら、みそを溶き入れる。</p> |            |      |        |        |
| <p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴボウは皮に風味があるので、なるべくむかない。</li> <li>・具はきのこやサツマイモ、こんにゃくを入れてもよい。</li> </ul>  |            |      |        |        |

| 料理名  | とうがんとハムのサラダ |             | 1テーブル分 |
|--|-------------|-------------|--------|
| 材料と分量  |             |             | その他器具等 |
| とうがん   | 600g        | 合わせ酢        |        |
| ロースハム  | 6枚          | 酢 大さじ5      |        |
| ミニトマト  | 6コ          | 砂糖 大さじ5     |        |
| きゅうり   | 1本          | 薄口しょうゆ 大さじ5 |        |
| パプリカ(黄)  | 1/2コ        | 水 大さじ2      |        |
| 白ごま  | 大さじ2        | ごま油 大さじ1    |        |
| <p>作り方</p> <p>① とうがんは種とワタを取り、皮をむいて3～4cmの長さの細切りにする。約5分間水にさらし、ざるに上げてしっかりと水気をきる。</p> <p>② ミニトマトは4つ切り、きゅうりは斜め薄切りにして、細切りにする。</p> <p>③ パプリカはヘタと種を除いて細切りにし、約5分間水にさらして、水気をきる。</p> <p>④ ハムは3～4cmの長さの細切りにする。</p> <p>⑤ 合わせ酢の材料を混ぜ合わせ、①～④、白ごまをあえる。</p> |             |             |        |
| <p>(ポイント)</p> <p>・とうがんは水にさらすと歯ごたえがよくなり、青臭さもやわらぐ。</p>   |             |             |        |