

管理栄養士のお手軽レシピノート



★食べ物がでてくる絵本はたくさん♪

絵本再現レシピ①

絵本再現
簡単調理



★「こまったさんのシチュー」のカラंगा

≪材料≫ (4人分)

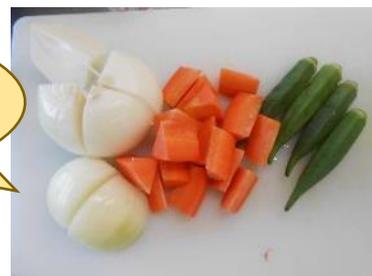
- | | |
|-------------|---------------|
| •たまねぎ 3個 | •鶏手羽元 8本 |
| •にんじん 小2本 | •カレー粉 大さじ4 |
| •オクラ 8本 | •トマト 大2個(中4個) |
| •オリーブ油 大さじ2 | •塩 小さじ1 |
| •にんにく 2かけ | |



≪作り方≫

- ①たまねぎは大きく4つに切る。
にんじんは食べやすい大きさに切る。
オクラはそのまま水洗いして、ガクを取る。
にんにくはみじん切りにする。

大きく4つにトントン
サクサクトントントン



- ②大きな鍋を弱火にかけて、オリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れて香りを出す。
香りが立ったら鶏手羽元を入れて、中火で焼き目がつくまで加熱する。

- ③焼き目がついたら①で切った野菜を入れて軽く炒め、
カレー粉を入れて混ぜる。



- ④野菜がかぶるくらいの水を入れる。

- ⑤トマトをぶつ切りにして鍋に加える。



ジャッ、ジー、ジュワワワッ

- ⑥ゆっくり煮込んで野菜とお肉に火が通ったら塩で味を調べて完成!



～管理栄養士のあとがき～

「こまったさんのシチュー」で再現したのは、ケニアの『カラंगा』というシチューです。
具材は大きめに切ってカレー粉を入れて煮込むだけで簡単だけど
味はムズリ・サーナ！（メチャ・ウマイ、ジョウトウという意味）
他にも色々な国のシチューが出てきますので、ぜひご覧ください。

★「こまったさんのサラダ」のマヨネーズ・ドレッシング

≪材料≫ (作りやすい分量)

(マヨネーズ)		(フレンチドレッシング)	
・卵黄	1個(L玉)	・マスタード	小さじ1/2
・マスタード	小さじ1	・塩	小さじ1/2
・塩	小さじ2/3	・サラダ油	100ml
・こしょう	少々	・酢	大さじ2
・酢	大さじ2		
・サラダ油	150ml		



≪作り方≫

(マヨネーズ)

①卵黄、マスタード、塩、こしょう少々、酢をボールに入れてよく混ぜ合わせる。



②そこへサラダ油を少しずつ、たらずように混ぜる。

ていねいに、ていねいに...

③油を全て入れても手を止めず、かたくなるまで混ぜ続ける。



④全体が黄色っぽく、もったりしてきたら完成!



かき混ぜるのを止めたらいかん!

(フレンチドレッシング)

①ボールにマスタードと塩を入れてよく混ぜる。

②そこへサラダ油を少しずつ加えて混ぜ、白っぽくなった
最後に酢を入れて、さらに混ぜて完成!



~管理栄養士のあとがき~

「こまったさんのサラダ」のこまったさんが魔女に教わりながら作る、マヨネーズとフレンチドレッシングを作りました!

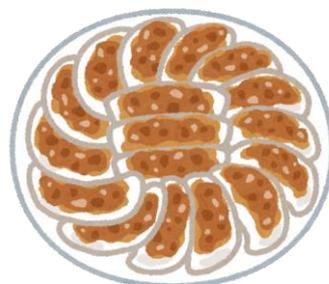
どちらもマスタードが味の決め手!

混ぜ続けるのは手が疲れますが、お子様と順番で混ぜると楽しいかも!

うまい!おまえさん、まじよになれるかもよ。



★「ぎょうざつくったの」の餃子



≪材料≫ (4人分)

(あん)		(皮)	
・ツナ缶	3缶	・小麦粉	150g
・白菜	1/4個	・塩	3g
・にんにく	3かけ		
・しょうが	1かけ		
・塩	小さじ1		
・しょうゆ	小さじ1		
・ごま油	小さじ2		



≪作り方≫

- ① (あん作り) 白菜・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
白菜は塩を入れて5分程置き、水気を絞っておく。



- ② ボールに①と油を切ったツナ缶・しょうゆ・ごま油を入れて、よく混ぜたらあんの完成!

- ③ (皮作り) 小麦粉に塩と水を入れて、1つのかたまりになるまでよくこねる。

ゴチャゴチャまぜてまぜてまぜくりかえす

ドロドロベチャベチャゴネゴネグニャグニャ
ゴロゴログリグリこねくりまわす



- ④ まとまったら、生地をラップで包み20分寝かす。



- ⑤ 直径3cmくらいの棒状に伸ばす。



- ⑥ 伸ばせたら1cmずつの厚さになるように包丁で切る。(30個前後できます)



- ⑦ ⑥で切ったものを、お団子のように丸める。

- ⑧おだんごをつぶして少し平らにし、
そのあと麺棒を使って周りの生地を伸ばしていく。
(中心は厚めのまま)



- ⑨作った皮にスプーン1杯くらいのおあんを乗せ、包む。
(グチャグチャでもOK!)



- ⑩ホットプレートにごま油(分量外)を入れて熱し、餃子を並べる。



- ⑪餃子の半分の高さまでお湯を入れて、蓋をして蒸し焼きにする。



- ⑫お湯がある程度蒸発したら蓋を開けて、焼き目をつけて完成!



～管理栄養士のあとがき～

「ぎょうざつかったの」の餃子を再現しました。

子どもたちが自分たちで一生懸命、餃子を作る姿がダイナミックに描かれています。
ひき肉がお家になくて、ツナ缶で作っているところがポイントです。

～参考にした絵本の紹介～

『こまったさんのシチュー』

寺村輝夫作 岡本颯子絵 あかね書房

「こまったこまった」が口癖の、かわいいお花屋さんのこまったさん。ある日お花を注文してきた不思議な男の子といっしょにシチューをつくることに…。

お話とおいしいお料理が一緒になった「おはなしりょうりきょうしつシリーズ」第10巻。

☆☆☆☆☆☆

『こまったさんのサラダ』

寺村輝夫作 岡本颯子絵 あかね書房

「こまったこまった」が口癖の、かわいいお花屋さんのこまったさん。ある日しめたお店の中にとつぜん魔女が現れました。魔女はいろいろなサラダの作り方を教えてくれて…。

お話とおいしいお料理が一緒になった「おはなしりょうりきょうしつシリーズ」第5巻。

☆☆☆☆☆☆

『ぎょうざつかったの』

きむらよしお作 福音館書店

おとうさんとおかあさんがおでかけするので、ウナちゃんはお友達のマミちゃんとお留守番。

ぎょうざが食べたくなった二人は、他のお友達とみんなでぎょうざを作ることに…。

「日本傑作絵本シリーズ」の絵本。

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

