

令和6年度 館林・邑楽学校栄養士会

夏休み、親子で
料理してみませんか？



☆手作りナン☆

ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量 (6枚分)	つくかた 作り方
強力粉	300g	① 材料すべてをボールに入れてよくこねる。
ドライイースト	小さじ1	② 生地がまとまったら、ラップをして暖かい
砂糖	大さじ2	場所に30分ほど置いて、生地を発酵させ
塩	2g	る。
サラダ油	大さじ3	③ 生地が1.5倍くらいになったら、軽く手
ぬるま湯	180cc	で押してガス抜きをし、6等分する。
		④ 生地を麺棒でのばし厚さを5mm程度に
		し、好きな形に成形する。
		⑤ フライパンに生地を置き、中火で焼き色が
		つくまで両面焼く。(片面2分程度)



☆夏野菜キーマカレー☆

ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量 (6人分)	つく かた 作り方
豚ひき肉	250g	① にんじん、たまねぎ、ピーマン、なすは粗めのみじん切りにし、トマトは1cm角に切る。 ② フライパンにごま油を入れ、しょうが、にんにくを入れて火をつけ、香りが出るまで少し炒める。 ③ 豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。 ④ たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、トマトの順に入れてさらによく炒める。 ⑤ 水を200mlと調味料を加えて、煮込む。 ⑥ いったん火を止め、カレールウを加え、よく混ぜる。カレールウが溶けたら火をつけ、さらに煮込む。 ⑦ 水分がなくなってきたら出来上がり。
にんじん	1/2本	
たまねぎ	1.5個	
ピーマン	1個	
なす	1本	
トマト	1個	
おろししょうが	小さじ1	
おろしにんにく	小さじ1	
ヨーグルト	大さじ2	
ごま油	大さじ1	
トマトケチャップ	大さじ1	
ウスターソース	大さじ1	
カレールウ	3かけら	
水	200ml	



☆簡単ヨーグルトシャーベット☆

ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量 (4人分)	つく かた 作り方
ヨーグルト 100%オレンジジュース 砂糖 フリーザーバッグ	200g 200g 大さじ2 (18g)	① フリーザーバッグにヨーグルト、オレンジジュース、砂糖を入れ、よく混ぜてからしっかり袋を閉じる。 ② 中身を平らにして冷凍庫に入れる。 ③ 時々、冷凍庫から取り出し、袋をもむ。 ④ お皿に盛りつけて完成。

