

# できるから始まる 楽しい食育

令和3年度



作り方は、  
動画で紹介しています

## 1 トマト入りたまご丼セット

- (1) トマト入りたまご丼
- (2) とろろ昆布のおつゆ
- (3) 塩きゅうり



\*レシピ考案：料理研究家 大原 千鶴 氏

\*主催：京都府、大阪ガス株式会社、きょうと食育ネットワーク

できるから始まる  
楽しい食育

令和3年度



作り方は、  
動画で紹介しています

## 2 お肉も美味しい鶏粥セット

(1)お肉も美味しい鶏粥

(2)無限蒸しキャベツ



\*レシピ考案：料理研究家 大原 千鶴 氏

\*主催：京都府、大阪ガス株式会社、きょうと食育ネットワーク

# 1(1)トマト入りたまご丼

## 材料（2人分）

- ・ トマト 2個（300g）
- ・ 卵 2個
- ・ 塩 小さじ1／6
- ・ オリーブオイル 小さじ2
- ・ 温かいごはん 2膳分
- ・ 細ねぎ 1～2本

## 作り方

- ① トマトを4等分のくし切りにする。
- ② 卵をボウルに割り入れ、塩を入れ、混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、トマトを入れて焼く。箸で時々転がしながら焼き、トマトの皮がめくれてきたら、②を一気に流し込み、箸でザッと混ぜてすぐに火を止める。
- ④ ③をごはんの上にかき、細ねぎをはさみで切ったのせる。

4等分のくし形に切ったトマトをオリーブオイルで炒め、卵を入れて炒めるだけで、美味しい丼が完成します。



# 1(1) トマト入りたまご丼 〔作り方(詳細)〕



① トマトを4等分のくし切りにする。



② 卵をボウルに割り入れ、塩を入れ、混ぜる。



③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、トマトを入れて、箸で時々転がしながら焼く。



④ トマトの皮がめくれてきたら、卵を一気に流し込み、箸でザッと混ぜてすぐに火を止める。



⑤ トマトと卵をごはんの上にかける。



⑥ 細ねぎをはさみで切ったのせ、完成！



# 1(2)とろろ昆布のおつゆ

## 材料（1人分）

- ・とろろ昆布 適量
- ・薄口しょうゆ 小さじ1／2
- ・熱湯 150ml
- ・梅干し 少量

汁椀にとろろ昆布と薄口しょうゆ、梅干しを入れて、熱湯を注げば完成！

## 作り方

- ・器にとろろ昆布、薄口しょうゆを入れ、熱湯を注ぎ梅干しをあしらう。



# 1(2)とろろ昆布のおつゆ 〔作り方(詳細)〕



①器にとろろ昆布を入れる。



②薄口しょうゆを入れる。



③熱湯を注ぐ。



④梅干しをあしらう。



⑤完成！

# 1(3)塩きゅうり

## 材料 (作りやすい分量)

- ・きゅうり 2本
- ・塩 小さじ1

きゅうりを食べやすいサイズに切って、塩を入れて振るだけで常備菜に

## 作り方

- ① きゅうりは縞目にピーラーで皮を剥き、端を落として4等分にしてから、縦半分に切る。
- ② タッパーにきゅうりと塩を入れて振り、30分以上置く。





# 1(3)塩きゅうり〔作り方(詳細)〕



①きゅうりは縞目に  
ピーラーで皮を剥く。



②端を落として  
4等分に切る。



③縦半分に切る。



④切ったきゅうりを  
タッパーに入れる。



⑤タッパーに塩を入れ、  
振る。



⑥30分以上置いて、  
完成！



## 2(1)お肉も美味しい鶏粥

### 材料（2人分）

- ・水 700ml
  - ・米 大さじ3～6  
（お好みの量で）
  - ・にんにく 1片
  - ・鶏もも肉 1枚（300g）
  - ・塩 小さじ1/2
  - ・細ねぎ 1～2本
- (A)

鍋に材料を入れて  
火にかけるだけ。  
びっくりするほど  
美味しくできます。



### 作り方

- ① 鍋に（A）と鶏もも肉を入れ、強火にかける。
- ② 沸いたら、アクを取り、蓋を斜めにかけて常にグラグラするくらいの中火で20～30分、米がすっかりやわらかくなるまで煮る。
- ③ 火を止め、5分ほど蒸らして、塩で味を調え、鶏もも肉を引き上げて、食べやすく切る。
- ④ 細ねぎをはさみで切ったのせる。

# 2(1)お肉も美味しい鶏粥〔作り方(詳細)〕



①鍋に、水、米、にんにく、鶏もも肉を入れる。



②強火にかけ、沸いたら、アクを取る。



③蓋を斜めにかけて常にグラグラするくらいの中火で、20～30分、米がすっかりやわらかくなるまで煮る。

④火を止め、5分ほど蒸らす。



⑤塩で味を整える。



⑥鶏もも肉を引き上げて、食べやすく切る。



⑦細ねぎをはさみで切つてのせ、完成！

## 2(2)無限蒸しキャベツ(キャベツの桜えび蒸し)

### 材料 (2人分)

- ・キャベツ 2～3枚 (正味150g)
  - ・桜えび 大さじ1
  - ・水 大さじ2
  
  - ・ごま油 大さじ1/2
  - ・顆粒中華だし 小さじ1/2
  - ・白ごま 小さじ1/2
  - ・塩 小さじ1/4
- (A)

フライパンで蒸し野菜。  
たっぷりの野菜が摂れます。



### 作り方

- ① キャベツは芯を外し、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② フライパンにキャベツを入れ、上に桜えびをのせて、水を入れ、蓋をし、中火にかける。
- ③ キャベツがしんなりとしたら火を止め、フライパンを傾けてキッチンペーパーで溜まった水を吸い取り、(A)を加えてよく混ぜる。



## 2(2)無限蒸しキャベツ 〔作り方(詳細)〕



①キャベツは芯を外し、  
食べやすい大きさに手でちぎる。



②フライパンに  
キャベツを入れ、  
上に桜えびをのせて、  
水を入れる。



③蓋をし、中火にかける。  
キャベツがしんなりとしたら火を止める。



④フライパンを傾けて  
キッチンペーパーで  
溜まった水を吸い取る。

⑤顆粒中華だし、塩、  
ごま油、白ごまを  
加えてよく混ぜる。



⑥完成！