



【メニュー】

鶏むね肉のボイル〜照り焼きたれ
卵焼き
ツナ人参
ナスとピーマンのお好み焼き風味
インゲン塩ゆで
ピーマンライス
(ミニトマト)

【鶏むね肉のボイル〜照り焼きだれ】

- ・鶏むね肉 1 枚をポリ袋に入れ、重さの 10%の量程度の塩麴を加えてなじませ、30 分以上おく。
(この状態で冷蔵保存 4 日間、冷凍保存可能)
- ・小鍋に 1 L の水をよく沸騰させたところに水 150 cc を加え、むね肉をポリ袋ごと入れフタをして放置。
- ・<照り焼きたれ>耐熱の器に醤油：酒：砂糖（大 2：大 2 強：大 1）+（水大 1：片栗粉小 1）を入れてよく混ぜ電子レンジにかける。30 秒× 2 回。
- ・鶏むね肉を切りたれをからませ、好みでごまや七味をふる。

【卵焼き】〜失敗なし！キレイな形に仕上げる方法

- ・卵液（卵 2 個、塩麴小 1.5、水大 1、砂糖小 1）
- ・フライパンをよく熱しサラダ油少々をなじませ、卵液を一気に加え焼く。
(キレイにまとまるように焼く必要はなく、スクランブルエッグを作るようなイメージで)
- ・サララップを広げ、焼いた卵をのせて形を整え、両端は閉じない。
- ・電子レンジに 20〜30 秒かけ粗熱がとれるまでおく。

【ツナニンジン】

- ・にんじんは短冊切り or 千切りにし重さの 15%程度の塩麴をなじませておく。
- ・水分をきり、ツナ、すりごま、ポン酢で和える。他のメニューとのバランスを考え火入れしてもよい。(ポン酢の他、好みのドレッシングを使用してもよい)



【ピーマンとナスのお好み焼き風味】

- ・ナス 1 本を 1 cm 幅の小口切りにし、1%程度の塩水に数分さらし、水分をきる。ピーマン 1 個は一口大に切る。
- ・上記ナスとピーマンに少量のサラダ油をまぶし、炒め焼きにする。
火が通ったらウスターソース小 1 程度、みりん小 1/2 を加えて炒め合わせる。
仕上げにかつおぶし、青のりを加えサッと混ぜ合わせる。



【ピーマンライス】

- ・炊き上がりのご飯に事前に塩麴をまぶしておいたみじん切りのピーマンを、水分を切り混ぜ合わせる。
(おかずによりバターやその他のオイルを加え混ぜてもよい。)

【鶏むね肉のボイル】アレンジのご紹介

【チリソース】

ケチャップ 大2
豆板醤 小1/3
ごま油 小1/2
水 大2
塩糀 大1



～すべてを混ぜ合わせ、電子レンジ加熱、沸騰させる。

【和風トマトだれ】

トマト缶 1缶
ケチャップ 大3
白みそ 大3
すりごま 大3～4
塩糀 大1
こしょう 適量
(好みで粉チーズ)



～すべての材料(チーズ以外)を鍋に入れ煮詰める。(15～20分)

【もう一品♪の便利食材活用】

【芽ひじき】

芽ひじきをサッと洗い、水に浸し(5分)ザルにあげる。
軽く水気を切り耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(1分半)
ここにだしじょうゆ少々を加え混ぜる。→冷凍保存可
～ご飯や卵焼き、サラダに混ぜて…
～ひじきの煮物にアレンジ



【切干大根】

サッと洗い水気をしぼり、熱湯でひとゆがき。→冷凍保存可。
～サラダに
～カレー煮は子どもに好評♪→冷凍保存可



<切干大根のカレー煮>

切干大根 1袋(13g入)
にんじん えのき茸 枝豆(冷凍)
水 150cc /しょうゆ 小2 /砂糖 小1
みりん 小1 /酒 小1 /カレー粉 小1/2



～すべての材料を鍋に入れて10分ほど煮る。仕上げにしょうゆ少々(分量外)で整える。

平成 30 年 10 月 10 日

保護者の皆様へ

世田谷区立玉堤小学校

PTA 会長 岩崎 博史

文化厚生委員会家庭教育学級 加藤 信子

平成 30 年度 第 2 回家庭教育学級講演会 報告書

9 月 6 日に第 2 回家庭教育学級「体内時計を整える過ごし方」を開催いたしました。

野菜ソムリエ上級プロ、アンチエイジングプランナー、調理師、野菜ソムリエ講座、和食マイスター養成講座講師の、荒川あやこ先生をお招きし、家庭科室で講習会と、お料理教室(短時間で作れるお弁当レシピ)を行っていただきました。

講演会の前半は、体内時計を整える重要性を科学的な側面から分かり易くお話していただきました。

体内時計は健康管理の司令塔であり、あらゆる生体活動、身体活動をコントロールしています。その体内時計を整えるには、「朝の光」と「朝ごはん」がリセットスイッチになります。栄養バランスの良い朝ごはんではセロトニンの材料のトリプトファンを摂取し、光を浴びることでセロトニンが分泌、セロトニンが分泌されると頭がスッキリし自律神経のバランスも整います。そしてセロトニンは、夜に睡眠を促すメラトニンの材料になり、ぐっすり眠ることができます。このバランスを運動(生活の中で)とともに継続することで、体内時計のリズムが整い集中力、記憶力、学習能力、自己肯定感が高くなる、運動記憶、免疫力も上がり、あたま、こころ、からだ、すべてのパフォーマンスがマックスになるとおっしゃっていました。

後半は、塩麴を使った短時間で作れるお弁当レシピを実習しました。お弁当のおかずの詰め方のコツや、電子レンジを使用した卵焼き、よりよい食生活につながるアドバイス等を調理実習で体験しました。

最後に荒川先生から、塩麴を参加者の方にプレゼントもあり、盛りだくさんな内容でした。

ご参加いただいた保護者の皆様にはアンケートにご協力いただきありがとうございました。



塩麴クッキング実習メニュー

鶏むね肉のボイル～照り焼きたれ
卵焼き
ツナ人参
ナスとピーマンのお好み焼き風味
インゲン塩ゆで
ピーマンライス
(ミニトマト、大葉)

次の家庭教育学級は、12月 3日(月)です。

「子どものやる気スイッチをオンにする親子コミュニケーションとは？」をテーマに講演会を行う予定です。ご参加をお待ちしています。