

さかした 咲明日キッチン②

生活文化科 3年C組 フードコース

さかした
咲明日キッチンとは・・・？

生活文化科が中心となり毎年行っていた行事、「**さかした**咲明日ステーション」。それは、地域に住む未就園児親子や高齢者の方々と、日々の学びを活かしたレクリエーションなどを通じてつながりを得る交流の場です。しかし、今年度は新型コロナウイルスの影響で開催が中止となってしまいました。

それでも、何か地域の方々とつながる方法はないか、自分たちの学びを地域の方々に還元できる機会はないかと、生徒と教員が一丸となって考え生まれたのが、「**咲明日キッチン**」という企画です。

生活文化科3年生・フードコースの生徒たちが皆さんの“おうち時間”を楽しんでくれるようなレシピを提案します♪♪

今回は、＜ レンジ＆トースターでかんたん GOGO クッキングチーム ＞を紹介します♪

どのレシピもレンジやトースターを使えば簡単にできるレシピを考えました。

材料を切って電子レンジに入れて待つだけ！！など、小さなお子様の料理デビューにも最適です♪ぜひおうち時間に作ってみてください!(^_^)!





レンジ&トースターで簡単 GOGO クッキングチーム



簡単ハンバーグ

～レンジで簡単オニオンソース～



材料 (4人前)

<ハンバーグ>

- ・合いびき肉 200g
- ・玉ねぎ 半分
- ・卵 一個
- ・牛乳 大さじ2
- ・パン粉 20g
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・バター 小さじ1

<ソース>

- ・玉ねぎ 4分の1
- ・バター 5g
- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ5
- ・酒 大さじ2
- ・水 大さじ1
- ・酢 大さじ1

作り方

ハンバーグ

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンで炒める。
- ② ひき肉に塩を加え粘りがでるまでよく混ぜ、ハンバーグの材料全てを入れて手早く混ぜる。
- ③ 4個に分けて叩きながら空気を抜き、楕円形にまとめる。真ん中をくぼませる。
- ④ フライパンで両面を軽く焦げ目がつくまで焼き、水50mlを加えフタをして蒸し焼きにする。

ソース

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、バターをのせて耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして500Wのレンジで1分半加熱する。
- ② 加熱した玉ねぎと醤油、みりん、酒を混ぜ合わせて完成。

【形成】



【焼く】



【和風ソース】



【完成図】





～餃子の皮で?!ピザ!～



＜材料＞8枚分

- ・餃子の皮 8枚
- ・ピザ用チーズ ・ケチャップ
- ・ウィンナーなど好きな具材



＜作り方＞

- 1:餃子の皮を1枚広げ、ケチャップをぬる。
- 2:1の上に好きな具材とピザ用チーズを乗せる。
- 3:トースターできつね色になり、チーズがとけるまで焼く。



～バラのアップルパイ～



＜材料＞8個分

- ・パイシート 1枚
- ・リンゴ 2分の1個
- ・グラニュー糖 20g
- ・バター8g
- ・シナモン 適量

＜作り方＞

- 1:パイシートは解凍し、リンゴを薄くスライスする。
- 2:耐熱皿に切ったリンゴとグラニュー糖、バターシナモンを入れ600Wで5分加熱する。
- 3:パイシートを伸ばし8本に切る。
- 4:切ったパイシートにリンゴを重ねて乗せて巻く。
- 5:トースターで焼き色がつくまで焼いたら完成!



切って調味料入れてレンジでチン！！

～チキンのチーズトマト～

材料

- ・鶏もも肉 250g
- ・塩、コショウ 各少々
- ・トマト 1個(150g)
- ・玉ねぎ 1/4個(50g)
- ・にんにく 1/2片
- ・チーズ 適量

A

- ケチャップ 大さじ2
- ウスターソース、酒 各小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- コンソメスープの素 小さじ1

<作り方>

- ①鶏肉は小さめのひと口大に切り、塩、こしょうをふる。トマトは小さめの角切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②耐熱コンテナに鶏肉、玉ねぎ、にんにく、トマトの順に入れ、混ぜ合わせたAを加える。
- ③ラップをふんわりとかけ、電子レンジで6分加熱する。よく混ぜ、冷ます。器に盛ったら完成。



材料をコップに入れて混ぜてチン！！

～フォンダンショコラ～

材料

- A:薄力粉 大さじ4
- A:ミルクココアパウダー 大さじ2
- A:砂糖 大さじ1
- 卵 M1個
- 牛乳 大さじ3
- サラダ油 大さじ2

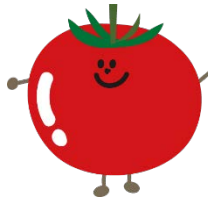
作り方

- ①コップに、Aを全て入れ、混ぜる。
- ②①に残りの材料を入れて、よく混ぜる。
- ③電子レンジで600Wで2分様子を見ながら温める。



食パンピザトースト

材料



- ・食パン2枚
- ・ミニトマト8個
- ・玉ねぎ4/1個
- ・とろけるチーズ2枚
- ・バジル 少々



作り方

- ① 玉ねぎを5ミリ角に切る
- ② ミニトマト一個を輪切り4等分に切る
- ③ 食パンを4等分に切る
- ④ 食パンの上に、玉ねぎ、ミニトマト、チーズをのせる
- ⑤ パンに焦げ目がつくまでトースターに入れる
- ⑥ 焦げ目がついたら取り出してバジルを散らす

完成写真



ポイント

チーズの焦げた風味と
焼きトマトの甘みで
おいしくいただけます♪



私たちのチームの全部の料理です
電子レンジやトースターを使って
簡単に料理ができます。
ぜひ小さなお子さんも楽しく料理に
チャレンジしてみてください！