



6月17日、24日に茨城県立鉾田第二高等学校に伺い、調理実習の授業に参加しました！H30年より、地産地消の推進と減塩をテーマに鉾田市で作られる食材を美味しく調理して、高校生の皆さんに料理の楽しさを知ってもらうために行っています。

17日に人参とれんこんのきんぴら、24日に水菜のお好み焼きを調理したので、今回はその様子をご紹介します！



学生が調理を開始する前に、食改さんが料理のお手本を一通り披露します。



切り方を教える様子



焼き方を教える様子

お手本を披露しながら、使用する食材の効能などについて講話をします。



「人参」の栄養素といえば、カロテンですよね♪
皮にたくさん含まれるので、皮ごと調理したものを食べたいですね！

やってみよう!お手本を見終えたら、学生の調理が始まります。



~~完成品~~



水菜のお好み焼き



人参とれんこんのきんぴら

学生の感想

- 簡単に出来たので、家でも作ってみたい。
- きんぴらでは、人参の皮をむかずに調理したので栄養が失われず、良かった。
- 水菜は今まで苦手だったけどお好み焼きにしたら美味しく食べることができた。

6月24日 作成レシピ!

☆水菜のお好み焼き☆4人分

材料	分量
小麦粉	50g
卵	1個
牛乳	大さじ3
塩	少々
豚肩ロース	40g
玉ねぎ	1/4個
水菜	30g (約1/6袋)
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
中濃ソース	大さじ1/2
マヨネーズ	適量

〈作り方〉

- ①豚肉は細切り、玉ねぎはスライス（長い時は半分）、水菜は約3cmの長さに切る。
- ②ボウルに卵、牛乳、塩少々を加えてよく混ぜ、小麦粉も加えて軽く混ぜ、①も加えさっくり混ぜる。
- ③油を引いたフライパンを熱し、②を入れて丸く伸ばし、弱火で両面を焼く。
- ④ケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせる。
- ⑤焼きあがった③をお皿に盛り、④を塗る。
- ⑥マヨネーズをかけて出来上がり。

【1人分：153kcal 塩分0.2g】