

令和8年度
食を育む料理教室

チャレンジクッキング

～野菜がもっと好きになる～



なつやさい
夏野菜のタコライス
なまはるま
まきまき生春巻き
レモンラッシー



あさひかわしけんこうほけんぶ けんこうすいしんか
旭川市健幸保健部 健康推進課
けんこう たんとう
健康づくり担当

電話 23-7816



ASAHIKAWA
CITY



なつ や さい 夏野菜のタコライス

ざいりょう ■材料■ (4人分)

A	豚 ^{ぶた} ひき肉	160g
	たまねぎ	80g (中1/2個)
	なす	80g (中1本)
	おろしにんにく	4g (小さじ1弱)
	カットトマト缶 ^{かん}	200g (1/2缶)
	ウスターソース	16g (大さじ1弱)
	トマトケチャップ	12g (小さじ2)
	コンソメ ^{かりゅう} (顆粒)	4g (小さじ1強)
	カレールウ	18g (1かけ)
	油	8g (小さじ2)
	レタス	60g
	トマト	120g
	ほそき細切りチーズ (生食用)	40g
	ごはん	180g × 4人分

作り方

1. たまねぎは皮^{かわ}をむき、なすはへたをとって1cm角^{かく}に切る。
2. レタスは洗ってザルで水を切り、食べやすい大きさにちぎり、トマトは1~2cm角に切る。
3. フライパンに油、おろしにんにくを入れて火にかけてたまねぎを弱火でしんなりするまで^{いた}炒める。
4. 3に豚^{ぶた}ひき肉となすを加えて中火で炒める。
5. 豚^{ぶた}ひき肉の色が変わったら、トマト缶^{かん}、Aを加えて中火で水分が少なくなるまで^に煮る。
6. 5にカレールウを加え、弱火でとろみがつくまでよく混ぜる。
7. ^{うつわ}器にごはんを盛り、^もレタス、炒めた具、トマト、^{ほそき}細切りチーズの^{しゅん}順にのせてできあがり。



ごはんの上にのせた具^ぐを混ぜて自分の好きな味で食べよう。

カレー味でごはんもすすむ^{すすむ}し、野菜もたっぷりとれるよ！

おうちでもピーマンやにんじん、とうもろこしなど好きな野菜^{やさい}でも作ってみてね！

お鍋でごはんを 炊いてみよう！



■材料■ (4人分)

米 2合
水 450ml

～米1合ってどのくらい？～

☆容量ではかる場合 ☆重量ではかる場合



180ml



150g

<お米のとぎ方>

1. 大きめのボウルに水を入れ、分量の米を入れる。
2. 手で米をかき混ぜ白くにごった水を捨てる。
3. 2の米をくるくると手でかき回し、水を加えて濁った水を洗い流す。
水が澄んでくるまで1～2回繰り返す。
4. 米をザルに上げて、水気を切る。

<お米の炊き方>

1. といでザルに上げた米を鍋にうつし、分量の水を入れて30分以上浸水させる。
2. 鍋を火にかける。(まずは強火から中火くらい)
3. 沸騰してブクブクしてきたら弱火にし12～15分くらいおく。
4. 蒸気がおさまリ、「チリチリ」「パチパチ」という音がしてきたら火を止める。
5. そのまま蓋を取らずに10～15分蒸らした後、しゃもじで底からふっくらと混ぜる。

コツは炊き上がるまで
蓋を開けないこと！





まきまき生春巻き

■材料■ (4人分)

サラダ菜	40 g
ツナ缶 (水煮)	70 g (1缶)
きゅうり	60 g (中1/2本)
にんじん	20 g
ライスペーパー	4枚
A マヨネーズ	12 g (大さじ1)
ポン酢	6 g (小さじ1)



レタスやかいわれ大根など
色々な具材で作ってみてね!

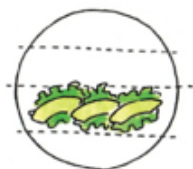
作り方

1. サラダ菜は葉をはがし、水洗いする。
2. ツナ缶を開け、水分をきる。
3. きゅうりはピーラーで薄くスライスし、にんじんは包丁で細切りにする。
4. それぞれの食材を一人分ずつに分ける。
5. ボウルに水またはぬるま湯を入れライスペーパー全体を数秒ひたしまな板にのせる。
6. 5の手前の方に、にんじん、きゅうり、ツナ、サラダ菜の順でのせて手前、両端の順で折りたたみ手前から奥にくるくる巻く。
7. Aを混ぜ合わせて生春巻きに添える。

【ライスペーパーの戻し方と巻き方の例】



1. ボウルに水またはぬるま湯を用意し、ライスペーパー全体を2~3回くぐらせまな板の上に乗せる。
2. あらかじめ一つ分に分けておいた具材をライスペーパーの手前の方にのせる。
3. ラスペーパーがやわらかくなったら、手前→左右と折りたたみ、くるくると巻きます。



*まな板の上で具材を並べている間にちょうど良いやわらかさなり巻きやすくなります。

*1枚ずつ戻して巻きましょう



レモンラッシー

■材料■ (1人分)

ざいりょう
ていしぼうぎゅうにゅう
低脂肪牛乳 120cc
さとう
砂糖 6g (小さじ2)
レモン汁 10cc (小さじ2)



作り方

1. 低脂肪牛乳と砂糖をよく混ぜ合わせる。
2. 1にレモン汁を加えてよく混ぜ、とろみがついたらできあがり。

混ぜるだけの簡単ドリンク！

砂糖のかわりに、はちみつを加えてもおいしいよ。

お好みで低脂肪牛乳→普通牛乳にしたり、無糖ヨーグルトを大さじ1～2杯加えるのもおすすめです。



Follow Me

『旭川市の食育』

Instagram



SYOKUIKU.ASAHIKAWA

朝食レシピ動画や
旭川市の食育情報などを
投稿しているよ！