食育講座

オムライス＆食パンツリー

～おうちで作ろうクリスマス料理～

日時：令和5年12月16日(土)

場所：ふくちのち　クッキングラボ

★本日のスケジュール★

時間	内容
受付	
６０分	料理教室 「オムライス＆ 食 パンツリー」
１０分	食育講座 「　卵のおはなし　」
３０分	会食・片付け＆アンケート

＜メモ＞

～作り方～

★オムライス★

分量(1人分)			
食材		調味料	
温かいごはん	180g	トマトケチャップ	大さじ2
ウインナー	2本	サラダ油	大さじ1
ミックスベジタブル	大さじ2	しお・こしょう	少々
★たまご	2コ	★牛乳	大さじ1
		★粉チーズ	大さじ1
		バター	5g

① ウインナーはキッチンはさみでカット(1cmスライス)する。

② フライパンにサラダ油を熱し、ウインナー・ミックスベジタブル・ケチャップの順番でいためて、しお・こしょうをし、火を止める。ボールにごはんを入れ、炒めた具を入れて、白いところがなくなるまで、よくまぜる。

③ ボールに★を入れてよく混ぜる。フライパンにバターを熱し、先ほどよく混ぜたものをフライパンに流しいれる。※しばらくさわらない。

④ 周りが固まってきたら、『の』の字を書くように混ぜ、周りからたまごをあつめ、まるの形を整える。好みの固さになったら火を止める。

⑤ ②をお皿に盛りつけて、その上に④をのせ、ケチャップをかけて完成。

★食パンツリー★

分量(2人分)	
食材・調味料	
食パン(4枚切)	2～3枚
イチゴジャム(市販)	大さじ3
生クリーム	100ml
砂糖(またはグラニュー糖)	大さじ2
バニラエッセンス	少々
お好みのくだもの イチゴ ブルーベリー チョコチップ　など	適量
粉砂糖	適量

① 食パンはみみを切り落とし、2.5 cmの角切りにする。

② ボールに生クリーム・砂糖・バニラエッセンスを入れ、ボールを氷水にあてて、生クリームがトロトロに流れ落ちるくらいの5～6分立てにする。

③ いちごは 1.5 cmの角切りにする。

④ 食パン表面にジャムを薄くぬり、皿に並べる。

⑤ 2段から3段くらいに積み重ね、生クリームを上からかけ、いちご・ブルーベリー・チョコチップなどで彩りよくのせ、最後に粉砂糖をふりかけ、完成。

厚切り食パンを使うので、ケーキを焼くよりずっと

フルーツサンドのようなデザートです。