

郡山女子大学短期大学部・公益社団法人日本フードスペシャリスト協会共催
平成27年度公開講座「ハッピーバレンタインデーwithファミリー

パパズ & キッズキッチン

～メニュー～

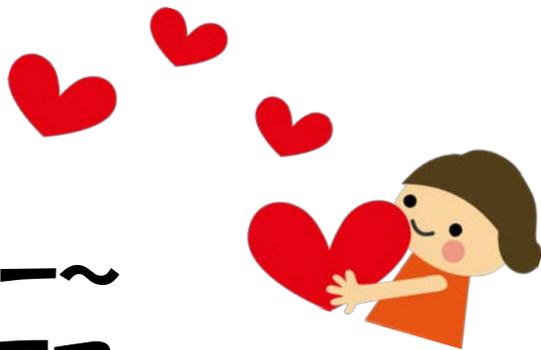
ミルクピラフ

煮込みハンバーグ & サラダ

トマトキッシュ

キラキラフルーツゼリー

ホワイトショコラドーム



キラキラオレンジゼリー

♥材料(1班分)♥

- 100%オレンジジュース
500 mL
- クックゼラチン
10 g
- みかん缶
50 g
- ミントの葉
適量



ふわふわトマト煮込みハンバーグ

♥材料(4人分)♥

<ハンバーグ>

- ・合いびき肉 500 g
- ・たまねぎ 2個分(みじん切り)
- ・パン粉 2カップ
- ・たまご 2個
- ・牛乳 200 mL
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・サラダ油 大さじ1

<トマトソース>

- ・しめじ 2パック
- ・たまねぎ 1個分(スライス)
- ・トマト缶(ダイス) 2缶
- ・赤ワイン 100 mL
- ・コンソメ顆粒 小さじ4
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩・コショウ 適宜
- ・生クリーム(植物性) 10 mL
- ・サラダ油 大さじ1



やわらかくておいしい ハンバーグを作るコツ

- 1) **しっかりこねる。**
- 2) 牛脂を入れる。
- 3) ヨーグルトを入れる。
- 4) ウエイパーを入れる。
- 5) 蒸し焼き40秒
- 6) 焼きたてにホイルをかぶせる。(5~10分)
- 7) 肉と道具を冷やす。



鮭といろどり野菜のミルクピラフ

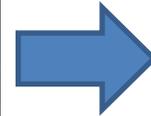
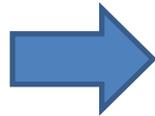
♥材料(4人分)♥

- | | |
|----------------|--------|
| ・米 | 2合 |
| ・鮭の切り身(甘塩・生) | 2切れ |
| ・ミックスベジタブル | 100 g |
| ・コンソメキューブ | 1個 |
| ・牛乳 | 200 mL |
| ・おろしショウガ(キューブ) | 8 g |
| ・バター | 10 g |
| ・クレイジーソルト | 適宜 |
| ・塩・こしょう | 適宜 |
| ・スパイスパセリ | 適宜 |

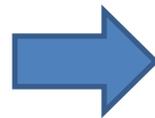


チャーハンとピラフの違い

炒飯(チャーハン)は、フライパンに油を入れ、溶き卵を先に入れて半熟にならない内にご飯を入れ混ぜ合わせ焼き豚や葱などを入れて炒めた中華料理で焼飯も同じ炒めご飯です。



ピラフは、米をバター等で炒めて肉、野菜等を加えたスープで炊いた炊き込みご飯です。



ミニトマトキッシュ

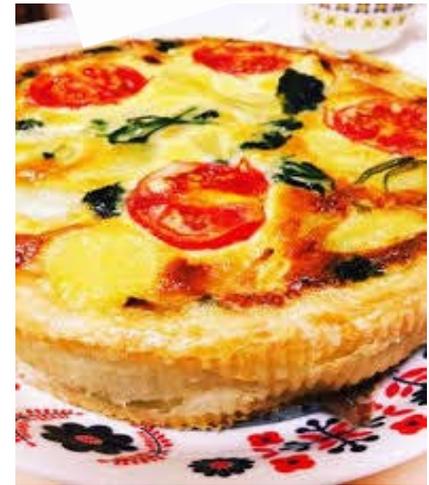
キッシュとは、パイ生地・タルト生地で作った器の中に、卵、生クリーム、ひき肉やアスパラなどの野菜を加えてチーズをたっぷりのせオーブンで焼き上げるフランスの郷土料理です。

♥材料(4人分)♥

- ・ミニマト 1パック
- ・ほうれんそう 1/2束
- ・バター 5g
- ・ミックスチーズ 40g
- ・クロワッサン 4個

<卵液>

- ・たまご(Lサイズ) 2個
- ・牛乳 140 mL
- ・塩・こしょう 適宜



ホワイトショコラドーム

♥材料(1台分)♥

<スポンジ>

- ・ホットケーキミックス 400 g
- ・牛乳 360 mL
- ・たまご(Mサイズ) 2個

<めりシロップ>

- ・砂糖 20 g
- ・水 20 mL
- ・リキュール 20 mL

<ホワイトチョコクリーム>

- ・生クリーム 400 g
- ・バニラエッセンス 少々
- ・ホワイトチョコレート 100 g

<かざり>

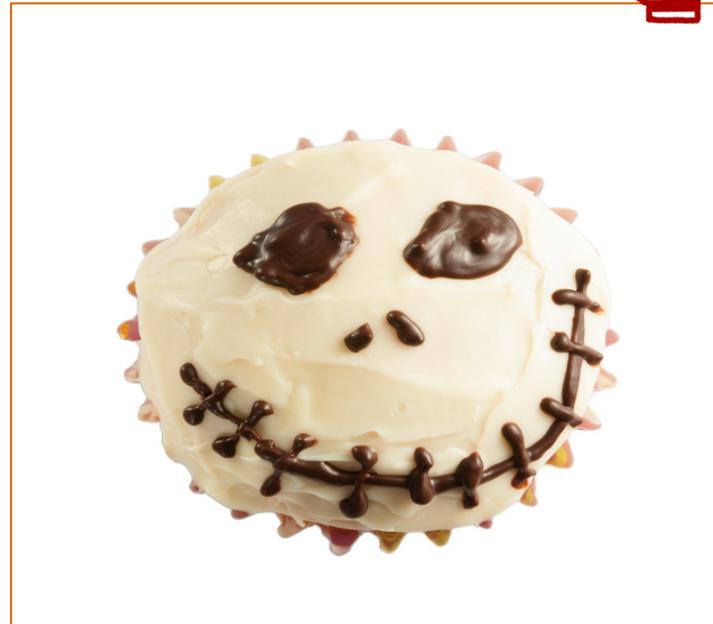
- ・いちご 1パック
- ・バナナ 1本
- ・フルーツ缶 (パイン・白桃) 各50 g
- ・セルフィーユ 適宜
- ・アラザン
- ・チョコペン



アレンジ編



アレンジ編



2～3月旬の野菜①



旬野菜
1、2月の

ジャガイモ

主食にもなるジャガイモは、「大地のりんご」と呼ばれるほど、ビタミン類が豊富。風邪をひきやすい冬こそ、食べて頂きたい野菜です。
(ビタミンC、B1、B6)



しろ菜

血圧の調整をスムーズにするミネラル類が豊富で、風邪などの感染症への抵抗力が期待できる、冬に美味しい健康野菜です。
(カルシウム、鉄、カリウム)

長ねぎ

白い部分と緑の部分にそれぞれの栄養素を併せ持ち、香りの成分には血行促進や疲労回復、殺菌など、さまざまな効果と働きがあります。
(ビタミンC、カロテン)



2~3月旬の野菜②

旬
野菜
2、3月の



白菜

中国では、大根・豆腐と合わせて養生三宝とよばれるほど、風邪予防や免疫カアップにも効果的な栄養補給にうってつけの葉菜です。
(ビタミンC、食物繊維、カリウム)



菜花

ビタミン類やミネラル類が豊富で、特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。貧血予防や美肌効果も期待される、春の訪れを告げる葉菜です。
(ビタミンC、カルシウム)

山菜類

特有の苦みと香りを持つ春の山菜。苦みのもととなる「アク」はタンニンなどのポリフェノール類。抗酸化力などの有効な成分が豊富に含まれています。



体を温める食材の代表例

薬味・香辛料系食材



根菜類



冬の青菜





郡山ブランド野菜





パパといっしょに心を込めて作ったホワイトショコラドームを
ママにプレゼントしよう♪♪

