

# 小学生の元気っこクラブを開催しました！

令和6年8月8日(木)に、保健福祉センターどんぐりの調理室にて小学生の元気っこクラブを開催しました。学校や学年が違ってお友達との交流も深めつつ、夏野菜たっぷりのメニューを楽しく作ることができました♪

## 【元気っこクラブの様子】

3人で仲良く枝豆をさやから出して…



姉妹で交代しながら、たまねぎのみじん切り♪



できあがり！



一緒にシャカシャカ振って、たのしいシャーベット作り！



調理実習のあとは、みんなでおいしくいただきました(^ ^)



## 【栄養士のお話～振り返り～】

調理実習の前に、栄養士から野菜についてのお話と楽しく調理実習を行うためのルールの確認がありました。野菜についてのお話では、今が旬の夏野菜についてのクイズもあり、子どもたちも楽しく参加していました。

〈内容〉

- ・夏野菜クイズ
- ・夏野菜を食べるとどんな良いことがあるかな？
- ・野菜の3つのパワー
- ・野菜を1食100g食べましょう！

栄養士からのお話の様子



覚えているかな？ 野菜100gは…

生の野菜で両手いっぱい  
茹でた野菜で片手にのるくらい

# レシピのご紹介

## なつやさい 夏野菜の ごろごろドライカレー



### 材料(4人分)

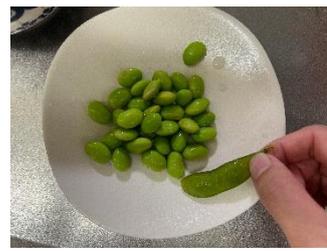
豚ひき肉	200 g
玉ねぎ	1個
パプリカ(黄色)	1/2個
枝豆(冷凍)	80 g
なす	1本
トマト缶	1/2缶
水	150ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1
カレールウ(甘口)	60 g
サラダ油	大さじ1
ゆで卵	4個
パセリ	お好み



① 玉ねぎはみじん切りにする。



なすは1cm角に切る。



パプリカは1cm角に切る。枝豆は解凍し、さやから出しておく。



② フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、豚ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。



③ 豚ひき肉の色が変わったら、玉ねぎ、なす、パプリカの順に加えて、炒め合わせる。



④ トマト缶を加えて全体になじませるようにして炒め合わせ、コンソメを加える。

⑤ カレールウを加えて溶けるまでよく混ぜ合わせ、とろみがつくまで煮る。

⑥ 枝豆を加えて軽く混ぜる。

⑦ 器にご飯を盛りつけ、カレーをのせ、ゆで卵をトッピングする。お好みでパセリのみじん切りを散らして、できあがり。

# トルネードきゅうり



## 材料(4人分)

きゅうり	ほん 2本
調味料A	
しょうゆ	おお 大さじ2
みりん	おお 大さじ1
ごま油	おお 大さじ 1/2
おろしにんにく	こ 小さじ 1/2



① きゅうりはヘタを切り、  
はんぶんきわばし  
半分に切って、割り箸を  
さす。



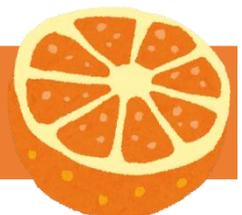
② 包丁をきゅうりの端にいれ、  
きゅうりを回転させながら端から  
“らせん状”になるように切り込  
みを入れる。

③ ビニール袋に調味料Aを入れて、もみながらよく混ぜる。

④ きゅうりを袋に入れ、汁にしっかりひたるようにして冷蔵庫で  
15分ほど冷やす。

# ふ 振って簡単!

## オレンジシャーベット



## 材料(2人分)

オレンジジュース	200ml
砂糖	おお 大さじ2
塩	おお 大さじ2
氷	200g

## 用意するもの

ジッパー付き袋 (L)
ジッパー付き袋 (M)
タオル



③ おお  
大きめのポリ  
袋に氷を半分  
に入れて、塩を  
入れてもみな  
がら軽く混ぜ  
る。



① オレンジジュ  
ースをジッパー付  
きの袋に入れ  
て空気を抜きな  
がらしっかりジ  
ッパーを閉める。



② ②を①の袋の中  
に入れ、残りの氷を上  
にのせ、氷がこぼれ  
ないようにゴムなど  
でくちを縛って5分  
程度シャカシャカ振  
る。