

# 3月16日開催「親子で学ぶ使いいきりクッキングパーティー」

平成31年3月16日(土)に、「親子で学ぶ 使いいきりクッキングパーティー」を開催いたしました。

行長 万里 先生を講師にお招きして、調理実習を含めた講座を実施しました。

参加者の皆さんには、ご自宅で余っている食品を持ち寄ってもらい10品近くの料理をみんなで作りました。



みなさん、先生の話真剣に聞いていました。

右の写真は参加者の皆さんにお持ちいただいた材料です。どんな料理ができたかな？



## 当日作成したレシピ



当日作成した料理のレシピの一部を、掲載いたします。

ここに掲載されていないレシピにつきましては、区公式ホームページにて掲載しています。

どれもおいしいので、ぜひ作ってみてくださいね!



### \* 小松菜と鮭の焼うどん \*

#### <材 料>

小松菜 40g  
鮭フレーク 25g  
うどん(ゆでたもの) 180g  
めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2  
ごま油 小さじ1

#### <作り方>

- ①小松菜は葉と茎を分けて細かく切る
- ②フライパンに油を入れて、小松菜の茎を入れて炒め、しんなりしたら葉・鮭を入れて炒める。
- ③②にうどんを入れて炒め、大さじ1の水、麵つゆをからめる。

※かつしか元気野菜の小松菜を使用しました！  
みなさんもぜひ区内でとれた野菜を使って作ってみてね!



### \* カレーとチーズのケーキサレ \*

#### <材 料>

小麦粉 200g  
ベーキングパウダー 小さじ2  
チーズ 30g  
カレー 150g  
牛乳 100ml  
卵 2個  
キャノーラ油 大さじ2

#### <作り方>

- ①小麦粉とベーキングパウダーは、合わせてざるでふるう。
- ②卵をボールに割り入れて、泡だて器で混ぜる。そこへカレー、牛乳、油、チーズを入れる。
- ③②に①を入れて、切るように混ぜる。
- ④焼き型に油をぬり、③を入れて180℃のオーブンで30分焼く。

※今回は、レトルトカレー(中辛)を使用して、作りました。  
前日に余ったカレーを使ってもおいしくできます。