



とんとん・コトコトの会

～高砂市の郷土料理「にくてん」を作ろう～



★にくてん

材料	分量 大人1人分 (子ども1人分)
米粉	40g (20g)
だし汁	80cc (40cc)
卵	1/2個 (1/4個)
キャベツ	40g (20g)
青ネギ	20g (10g)
牛肉 (もも)	30g (15g)
こんにゃく	15g (7.5g)
じゃがいも	15g (7.5g)
しょうゆ	小さじ1 (小さじ1/2)
みりん	小さじ1/6 (少々)
酒	小さじ1/5 (少々)
砂糖	小さじ1強 (小さじ1/2)
水	小さじ2 (小さじ1)
油	小さじ2 (小さじ1)
削り粉	小さじ1 (小さじ1/2)
青のり粉	小さじ1/2 (小さじ1/4)
ソース	小さじ3 (小さじ2)
プチトマト	2個 (2個)

作り方 (下線は子どもができる作業)

- ① だし汁を作る。(別紙参照)
- ② 牛肉は1cm幅に切る。じゃがいもは皮をむいて5mm角に切る。こんにゃくは1cm幅の棒状に切り、スプーンで1口サイズに切る。
- ③ ②を鍋で下茹でし、ざるにあげる。
- ④ 別鍋に③の下茹でした具材とAの調味料を入れ、弱めの中火で汁が少なくなるまで炊いて冷ましておく。
- ⑤ キャベツは千切りにする。青ネギは小口切りにする。
- ⑥ ボウルに米粉、だし汁、卵を割り入れ、よく混ぜる。
- ⑦ ホットプレートに油をひき、熱する。
- ⑧ ⑥の生地の半分量をうすく伸ばす。上に削り粉、キャベツ、青ネギ、④の具材をのせる。
- ⑨ 残りの生地をかけたらひっくり返して火を通す。
- ⑩ 火が通ったらさらにひっくり返し、コテなどで二つ折りにし火を通す。
- ⑪ 皿に盛り、ソース、青のり粉をのせる。
- ⑫ プチトマトを半分に切り、付け合わせに添える。



☆すじコンの作りやすい分量 (約7～8人分) ☆

【材料】牛肉 200g こんにゃく 250g
(煮汁) しょうゆ 60g みりん 10g 酒 10g 砂糖 40g 水 100cc

- ① 牛肉はゆがいて一口大に切る。
- ② こんにゃくはサイコロ状に切る。
- ③ 煮汁を合わせ、肉、こんにゃくを加え弱火で煮る

★ブロッコリーとひじきのごまマヨサラダ

材料	分量 大人1人分 (子ども1人分は大人と同量です)
ブロッコリー	50g
ひじき (乾燥)	1g
にんじん	10g
ツナ缶 (油漬)	20g
マヨネーズ	小さじ1
ごま	少々
かつお節	少々



作り方 (下線は子どもができる作業)

- ① 乾燥ひじきを包装表示どおり水に戻す。
- ② にんじんはせん切りにする。ブロッコリーは茎と房に切り分け、房を小さめに切るか手でちぎる。
- ③ 沸騰した湯に、にんじん、ブロッコリー、ひじきを加え、やわらかくなるまで茹で、ざるにあげる。
- ④ ボウルにBを混ぜ合わせ、水気を切った③、油を切ったツナ缶を加えて和える。

★みかんミルクゼリー

材料	分量 (大人1人分+子ども1人分)
牛乳	200cc
グラニュー糖	大さじ1
粉寒天	4g
バニラエッセンス	2滴
みかん缶	1/2缶(88g)
【シロップ】	
水	100cc
グラニュー糖	大さじ1/2

作り方 (下線は子どもができる作業)

- ① シロップを作る。
鍋に水とグラニュー糖を入れ、加熱して砂糖を溶かす。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ② 別鍋に牛乳、グラニュー糖、粉寒天を入れよく混ぜる。
- ③ ②を加熱し、粉寒天と砂糖を溶かしてバニラエッセンスを数滴加えて混ぜる。粗熱をとり、ラップをしいたバットなどに流して冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③が固まったら、型ぬきをして器に盛る。
- ⑤ みかん缶をのせ、シロップをかける。

またお家で作ってみてください。



旬のさつま芋を味わおう!!



【参考レシピ】具材たっぷりみそ汁

材料	分量 大人1人分(子ども1人分)
さつま芋	30g(15g)
にんじん	20g(10g)
木綿豆腐	30g(15g)
カットわかめ	ひとつまみ(大人子ども合わせて)
青ねぎ	3g(1.5g)
だし汁	150cc(100cc)
みそ	小さじ1.5(小さじ1)

作り方 (下線は子どもができる作業)

- ① さつま芋は皮をむき、5mm幅の輪切りにしていちよう切りにする。
- ② にんじんは皮をむき、1mm幅のいちよう切りにする。青ねぎは小口切りにする。木綿豆腐は、1cm角くらい大きさに手でちぎる。
- ④ さつま芋、にんじん、だし汁を鍋に入れ加熱し、にんじんがやわらかくなったら、豆腐、カットわかめを加える。
- ⑤ 火が通ったところで、みそを溶き入れる。
- ⑥ 最後に青ねぎを入れ、火を止める。

【栄養価】子ども1人分 ※かっこ内()は大人

栄養量 献立名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
にくてん	216(415)	7.7(15.1)	7.2(14.4)	28.9(53.8)	1.3(2.2)
ブロッコリーのごまマヨサラダ	114(114)	6.9(6.9)	8.3(8.3)	5.0(5.0)	0.3(0.3)
合計	330(529)	14.6(22.0)	15.6(22.8)	33.9(58.8)	1.6(2.6)
みかんミルクゼリー	133	3.5	3.9	22.2	0.1

具材たっぷりみそ汁	55(101)	2.2(3.9)	1.2(2.2)	8.9(16.5)	1.0(1.5)
-----------	---------	----------	----------	-----------	----------