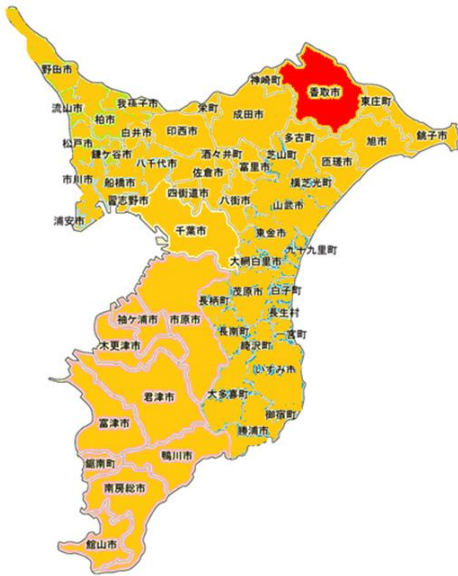


令和5年度 香取学習「食と健康」オリジナルレシピ

テーマ 地産地消

米粉クレープ



豆腐ニンジンパン

チーズハンバーグ
千伊津葉P旗亜good!

至極の千葉. ポトフ

世界に一つのハロウィンタルト

黄金のもちもちだんご



香取市立香取中学校

米粉クレープ

材料（直径22～25cm×5枚分）

米粉	1カップ（100g）	砂糖	大さじ1（5g）
塩	小さじ1/4（0.8g）		
卵	1個	牛乳	1カップ（210g）
バターまたはサラダ油	10g	サラダ油	少々

使用器具

- フライパン（直径22～25cmテフロン加工） 1
- ボール（500mlが入るもの） 2 ※1つはどんぶりなどでもOK
- 計量カップ 1
- 大さじ 1
- 小さじ 1
- 量り 1
- へら または 泡だて器 1
- 卵を割り入れるための小鉢（100mlが入るもの） 1
- コップ（300mlが入るもの） 1
- うらごし器または網目の細かい小さいザル 1
- バターを溶かすための小鉢（電子レンジOKのもの） 1
- ラップ
- キッチンペーパー 1
- さいばし 1
- お玉 1
- フライ返し（金属でないもの） 1 ※金属のものはテフロン加工のフライパンを傷つけるので*
- 平たい大皿（焼いたクレープをのせる 直径22～25cm以上のもの） 5

作り方

- 1 ボールに米粉、砂糖、塩を入れて、へらまたは、泡立て器で混ぜる。
- 2 卵を小鉢に割り、1のボールに加える。
- 3 牛乳の1/3を1のボールの加え、ダマがなくなるまで混ぜる。
完全に混ぜたら残りの牛乳の1/2を加えよく混ぜる。混ぜたら残りの牛乳を加え、よく混ぜる。
- 4 3をもう一つのボール（またはどんぶり）とうらごし器を使い、こす。
- 5 バターを小鉢に入れ、電子レンジ500Wで30秒かけ、溶かしバターにし、うらごした生地に、溶かしたバターを少しずつ加え混ぜる。
- 6 5にラップをして、30分以上寝かせる。気温が高い場合は冷蔵庫に入れる。
- 7 フライパンを温め、キッチンペーパーを使って油を薄くひく。
- 8 6の生地をよく混ぜながら、1/5をすくい上げ、フライパンに薄くのばして、中火で焼く。周りが浮いて色づいてきたら裏返し、約5秒焼いて取り出す。

豆腐ニンジンパン

完成図



材料（1人分）

- 強力粉 60g
- ニンジン 15g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- 塩 一つまみ
- じゃがいも 半分
- 塩コショウ 少々
- スライスチーズ 1枚
- 絹ごし豆腐 40g
- オリーブオイル 小さじ1
- マヨネーズ 少々
- ハム 1枚

作り方

①



- オーブンを200℃に温めておく。
- 豆腐の分量を量り、水けをきる。
- ニンジンをフードプロセッサーにかける。

②



- 豆腐をつぶし、強力粉、ベーキングパウダー、オリーブオイルを混ぜる。
 - 塩・ニンジンを加えこねる。
 - 生地を丸める。
- (1つ115g)

③



- 天板にクッキングシートを敷き、生地をおいて、オーブンで12分焼く。

はさむもの

- じゃがいもをゆでてつぶし、マヨネーズと塩コショウを混ぜる。



メッセージ

豆腐とニンジンを使った生地です。

ヘルシーで栄養たっぷりなので、ぜひ作ってみてください。

千伊津葉P 旛亜 good!

完成図



材料 (1人分)

- 人参 1/5 個
- カレー粉 少々
- 卵 1/2 個
- トマト 80g
- にんにく 0.3 個
- 酢 4.5 g
- ローリエ 少々
- 中濃ソース 15 cc
- 牛乳 160 cc
- 合いびき肉 150g
- ナツメグ 少々
- パン粉 10g
- 玉ねぎ 70g
- 塩 少々
- 塩コショウ 少々
- 砂糖 1.8g
- 水 50 cc
- レモン汁 8cc

作り方

ハンバーグ



- ① 玉ねぎ・人参・ニンニクを切る。
- ② 合いびき肉・カレー粉・ナツメグ・塩コショウ切った野菜を入れる。
- ③ 卵とパン粉を混ぜる。
- ④ 中にチーズを入れる。
- ⑤ しっかり焼く。
- ⑥ ケチャップソースで15分煮込む。

ケチャップ



- ① 玉ねぎとニンニクを切る。
- ② トマトに切り込みを入れて湯に入れ皮をむく。
- ③ ①と②をミキサーに入れてかくはんする。
- ④ 鍋に入れ、酢・砂糖・塩コショウ・ソースを入れて中火で30分煮る。

チーズ



- ① 牛乳を温める。
- ② レモン汁を入れ分離
- ③ 濾す
⇒コテージチーズにしてハンバーグの④に入れる。
- ④ できた液体と牛乳を混ぜ温める。
- ⑤ レモン汁を入れ分離
- ⑥ 濾す
⇒リコッタチーズにしてソースにそえる。

メッセージ

重量感ある hamburger steak にジューシーな肉汁。手作りのソース and チーズ。とてもオリジナルでデリシャスです。

一度は食べていただきたい
豪華8種の千葉県食材を使用した

至極の千葉ポトフ

完成図



材料 (1人分)

- ベーコン 20g
- ジャがいも 0.6 個
- 玉ねぎ 0.2 個
- 人参 0.2 本
- ウインナー 1.2 本
- パセリ 少々
- 大根 2cm
- キャベツ 0.8 枚
- オリーブオイル 大さじ 0.4
- 味の素コンソメ 大さじ 0.6
- 塩コショウ 少々

☆アレンジ

野菜嫌いでも食べられるように細かく切っています

作り方

①



- 野菜とベーコンを細かく刻む。

②



- オリーブオイルを鍋に入れて良くなじませる。
- 良くなじませたらベーコンを入れて軽く炒める。
- 切った野菜を全部入れて炒める。

③



- オイルが全体に回ったら、かぶるくらいの水とコンソメを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 塩・コショウで味を調え、ウインナーを入れます。
- 再び煮だったらできあがり(*^-*)

メッセージ

簡単に作ることができるので、ぜひ作ってみてください。



世界に一つのハロウィンタルト

完成図



材料（1人分）

- タルト生地（市販）
- ホイップクリーム 適量
- さつまいも（あれば紫いも） 適量
- かぼちゃ 適量
- バター（お好みに合わせて）
- 砂糖（お好みに合わせて）

☆アレンジ

ハロウィンがテーマなので、マシュマロに顔を描きました。

作り方

①



- さつまいもを洗って皮をむき、輪切りにする。水にさらしてゆでる。
- 裏ごししてバター・砂糖を入れ、ペースト状になるまで混ぜる。
- 生クリームと混ぜ合わせる。

②



- かぼちゃの皮をむき、切り、ゆでる。
- 裏ごしして砂糖を入れ、ペースト状になるまで混ぜる。
- 生クリームと混ぜ合わせる。

③



- マシュマロにチョコペンで顔を描く。
- タルト生地、クリーム・マシュマロをトッピングして出来上がり

メッセージ

作るのが簡単で、とてもあまく、とてもおいしいハロウィンタルト
ぜひハロウィンに作ってみてください!!

黄金のもちもち団子

完成図



材料 1人分

- カボチャ 37g
- 白玉粉 37g
- 水 37ml
- お湯（茹でる用） 適量
- 氷水（冷やす用） 適量
- ホイップクリーム 適量
- 黒蜜 適量
- きな粉 適量

☆ポイント

木べらでペースト状にするときに、こしてなめらかにしました。

作り方



- かぼちゃの種と綿を取り皮をむく。（レンジでチン）
- かぼちゃを一口大に切り、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600wの電子レンジで柔らかくなるまで6分ほど加熱する。
- 木べらでペースト状になるまでつぶす。



- ボウルに白玉粉、かぼちゃを入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶ位の硬さになるまでこねる。
- 直径2cmほどに丸めて団子にする。



- 丸めただんごを沸騰したお湯に入れてゆでる。
- 浮かんできたら、さらに2~3分ゆでて、氷水に浸して冷やす。
- 水けをきって器に盛りつけ、トッピングをして完成

メッセージ

だんごのようにつるつるな肌を手に入れたい方は、ぜひ、おうちで作ってみてください。

ちばの食育キャッチコピー

「ちばの恵みでまんてん笑顔」

