



ふるる Mibu だより

2020 年度版 第6号 8月発行

発行：壬生町教育委員会事務局生涯学習課

〒321-0292 壬生町通町 12-22
TEL 0282-81-1873 / FAX 0282-82-0935
E-mail: gakusyu@town.mibu.tochigi.jp



コンビニ食材を取り入れた簡単にできる創作料理

～ アフタヌーンティーを楽しもう ～

今回は第3号（6月発行）の続編で、平成30（2018）年度12月に開催したハートふるる days（ボランティアスクール）での講座内容になります。講座では、手軽にコンビニエンスストアで購入できる食材を活かして、自分達で簡単に創作料理を作り、グループごとに、盛り付けを工夫して美味しくいただきました。その時のレシピを紹介します。前回に引き続き、手軽にできるメニューですので、レシピをもとにチャレンジしてみてもいいのではないでしょうか。

メニュー

- ★ カラフルカップ巻きずし（2種類）【 ◎卵ロール、 ◎カニチーロール 】
- ★ ペペロンチーノミニパスタ ★ クリームグラタン



★ カラフルカップ巻きずし（◎卵ロール）レシピ ☆≡

材料	全体分（9カット）
ずし飯	3本分 300g程度
卵サラダ	3本分 75g
きゅうり	3本分 3/8本
塩	少々
こしょう	少々
白ごま	少々

- ①ラップを 30 cm長さに切ってその上に酢飯を広げます。
- ②きゅうりを棒状に切ります。
- ③①の酢飯の手前の方に卵サラダ、きゅうりを乗せます。
- ④ご飯を巻いて巻きずしを作ります。
- ⑤3本作成し、1本を3等分にカットします。
- ⑥ごまを飾り、バイキング用の皿に盛りつけます。

★ カラフルカップ巻きずし（◎カニチーロール）レシピ ☆≡

材料	全体分（9カット）
ずし飯	3本分 300g程度
かにかまぼこ	3本分 6本
スライスチーズ	3本分 2枚
マヨネーズ	小袋（6g）を3ヶ 適量（加減する）
辛子	
白ごま	少々

- ①ラップを 30 cm長さに切ってその上に酢飯を広げます。
- ②①の酢飯の手前の方に具と辛子マヨネーズをのせます。
(※マヨネーズの量と辛子の量は加減してください。)
- ③ご飯を巻いて巻きずしを作ります。
- ④3本作成し、1本を3等分にカットします。
- ⑤ごまを飾り、バイキング用の皿に盛りつけます。

★ ペペロンチーノミニパスタ レシピ ☆三

材料	全体分 (1/3)
マカロニ(又はペンネ)	100g
おろしにんにく	10g
冷凍カラフル野菜	100g
オリーブオイル	10g
鷹の爪	適量
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	2g

- ①マカロニをお湯でゆで始めます。
- ②冷たいままのフライパンまたは鍋に、オリーブオイル・鷹の爪・にんにくを入れて弱火にかけます。
- ③冷凍の野菜を②に入れて温めます。
- ④①のマカロニがゆで上がったたら、③に入れて、塩・こしょう・コンソメで味を整えます。
- ⑤バイキング用の皿に盛りつけます。



★ クリームグラタン レシピ ☆三

材料	全体分 (16個)
ペンネ(又はマカロニ)	100g
シチューの素	100g
牛乳	650ml
ツナ	100g
こしょう	少々
パン粉	10g
粉チーズ	適量
ブロッコリー	45g
アルミカップ	16個

- ①ペンネとブロッコリーをお湯でゆでます。
- ②鍋に入れ、温めた牛乳の中へシチューの素を入れて、とろみが出るまで焦がさないように注意して加熱します。
- ③②にツナを入れ、こしょうで味を整えます。
- ④①のペンネがゆで上がったたら、③とまぜてカップによそります。
- ⑤④にパン粉と粉チーズをふりかけて、オーブンで軽く焦げ目がつくまで焼きます。
- ⑥アルミカップによそり、パン粉とチーズをかけて、ブロッコリーを飾り、オーブンで焼いて、大皿にのせます。



令和2年度の **壬生町健康ふくしまつり** (令和2年10月開催) は中止となっています。
中学生および青少年のボランティア募集は行いませんのでお知らせいたします。

