

食育セミナー「丸大食品協賛 第1回親子料理教室」が開催されました

11月9日(土) グリーンパレス江戸川にて、組織文化部&丸大食品共同企画「親子料理教室」が開催されました。当日は、栄養士の砂田先生から食育に関するお勉強と丸大食品の燻製屋ウィンナーやフィッシュソーセージ、ヨーグルトなどを使って、簡単につくれて、お弁当のおかずにもなるレシピを教えてくださいました。参加されたのは9組22名の親子のみなさんです。最後のページにレシピがあります。ぜひ、ご家庭で作ってくださいね!

教えていただいたのは下記の3品です。

- ①燻製屋ウィンナーとチーズのオープンオムレツ
- ②フィッシュソーセージの春巻きサラダ
- ③バニラカスタード入り生チョコ



教室のようす





～参加者の感想～（料理編）

- 魚肉ソーセージの春巻きは可愛くっておいしかった。
- 塩分の理想量と味付けを知ることが出来て参考になった。
- いつも家にあるものでこんなにたくさん作れて、素敵な料理を時間と手間を掛けずに出来ることを実感できました。すごい！と思いました。
- 料理にヨーグルトを使うのは抵抗があったが、ドレッシングやお菓子作りに使用することでカロリーダウンになるし、美味しく食することが出来ることを知ったので、自宅でもぜひ取り入れていこうと思いました。
- クイズ形式の講義はわかりやすくて良かった。
- 講師のお話しも大変勉強になりました。
- 家でも簡単にマネできるものばかりだったので、子供と一緒に作りたと思います。

- 組合のイベントに初めて参加しました。すごく楽しかったので、違うイベントにも参加したい！と思いました。
- イベントに参加をして子供が喜ぶ姿を見ることが出来て本当によかったです。自分だけでなく、家族も喜ぶイベントをしてくれる・・組合ってありがたいなあ～って思いました。
- 子供を通じて同じテーブルの方と交流ができてよかったです。
- たまたま東建新報に入っていたチラシを見つけて、申込みました。すごく良かったので、これからはちゃんと新聞を確認します！
- 子供が本当に喜んでいて、次の日、作ってくれました。

参加者の感想
組合編です！



たくさんのうれしいお言葉を頂きました。参加者の皆様、ご協力いただきました丸大食品様、ありがとうございました。

燻製屋ウインナーとチーズのオープンオムレット

材料（2人分）

・燻製屋ウインナー	1袋	
・玉ねぎ（小）	1/4個	
・塩	一つまみ	
・プチトマト	4個	
・パプリカ	1/8個	
・シュレッドチーズ	30g	
・サラダオイル	大さじ2	
{	・卵	3個
	・生クリーム	大さじ2
	・粉末和風だし	ひとつまみ
	・ケチャップ	適宜



付け合わせ

- ・パン
- ・フリルレタス

作り方

- ①玉ねぎはスライスに、プチトマトは1/2にカット、パプリカは5mm角に切る。ウインナーは斜め1/2にカットする。
- ②フライパンにサラダ油をひき玉ねぎ、ウインナー、を炒める。
- ③ボールにカッコ内の材料を合わせておき、②のフライパンに流し入れる。
- ④弱火にしてトマト、パプリカ、チーズをちらし、アルミホイルで蓋をして焼き上げる。
- ⑤3～4等分に取り分けたら、ケチャップをあしらう。

フィッシュソーセージの春巻きサラダ

材料（2人分）

・フィッシュソーセージ	1本
・春巻きの皮	2枚
・レタス	3枚
・プチトマト	3個

〇ソース

・プレーンヨーグルト	大さじ2
・マヨネーズ	大さじ3
・カレー粉	ひとつまみ
・砂糖	小さじ1
・塩、こしょう	少々



作り方

- ① 春巻きの皮は1/4の正方形にきる。レタス一口大の大きさに切っておく。ソーセージは2cm長さに切っておく。
- ② 春巻きの皮の周りに水溶き小麦粉をつけ、その中央にソーセージを置き、キャンティー包みをする。
- ③ ②はオーブン160℃で約5分程焼く。
- ④野菜を盛り付けた皿にレタスとカットしたプチトマト、ロースハムを乗せ、⑤をあしらう。食べる直前にヨーグルトドレッシングをかける。

バニラカスタード入り生チョコ

材料

・バニラカスタードヨーグルト	50g
・ブラックチョコレート	100g
・ココアパウダー	適宜

作り方

- ① チョコレートをボールに入れて湯銭にかけて溶かす。（又はレンジで溶かす）
- ② ①にバニラカスタードヨーグルトを入れてよく混ぜる。
- ③ オーブンシートを敷いた容器に②を流しいれて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ しっかりと固まったら、包丁でカットし、ココアパウダーをまぶして箱に詰める。

