

青森県農林水産部委託事業 地域食育プロジェクト

八学短大

こども 食堂

in はっち

こどもも大人もみんなと一緒に
ご飯を食べませんか？
温かいご飯を用意してお待ちし
ています。



メニュー

- ・からあげ丼（甘酢ソース）
- ・サラダ
- ・みそ汁
- ・杏仁豆腐風ゼリー



日にち：7月21日（金）
※申込みは7/20（木）まで

限定
20食

時間：17時～19時のあいだ

料金：（高校生以下）無料（おとな）300円

場所：キッチンむらた
（八戸ポータルミュージアムはっち2階）

申込み：①下記をご記入の上、「キッチンむらた」へ
②お電話でお申し込み（TEL：070-5622-5210）

主催：八学短大 佐藤千恵子ゼミ
協力：キッチンむらた（食命人：村田文子）



★ボランティアの方を募集しています。詳しくは「キッチンむらた」まで

----- キ リ ト リ -----

※以下をご記入の上、お店のスタッフにお渡し下さい
（アレルギー症状がある方はお知らせ下さい）

| | | | | |
|-----------|----------|---|-------|---|
| お名前（代表の方） | （よみかた： ） | | | |
| 参加人数 | 高校生以下 | 人 | 18歳以上 | 人 |

青森県農林水産部委託事業 地域食育プロジェクト



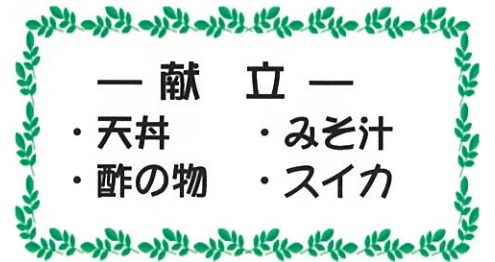
こどもも大人もみんなと一緒に
ご飯を食べませんか？
あたたかいご飯を用意して
お待ちしております。



日にち：8月18日（金）
※申込みは8/17（木）まで

限定
20食

時間：17時～19時のあいだ



料金：（高校生以下）無料（おとな）300円

場所：キッチンむらた
（八戸ポータルミュージアムはっち2階）



申込み：①下記をご記入の上、「キッチンむらた」へ
②お電話でお申し込み（TEL：070-5622-5210）

主催：キッチンむらた（食命人：村田文子）
事業運営代表者：八学短大 佐藤千恵子



★ボランティアの方を募集しています。詳しくは「キッチンむらた」まで

----- キ リ ト リ -----

※以下をご記入の上、お店のスタッフにお渡し下さい
（アレルギー症状がある方はお知らせ下さい）

| | | | | |
|-----------|----------|---|-------|---|
| お名前（代表の方） | （よみかた： ） | | | |
| 参加人数 | 高校生以下 | 人 | 18歳以上 | 人 |

八学短大子こども食堂のキッチンむらた

* 8月18日(金)の献立: 天丼、酢の物、みそ汁、スイカ

(1) 天ぷらの衣の作り方

- ・小麦粉 1カップ
- ・酢 (甘みのないもの) 大さじ1 (マヨネーズでも可!)
- ・水 180cc
- ・塩 少々



- ① 上記の材料をザックリと、ダマが残るくらいに混ぜる。
(但し、忙しい時は市販の天ぷら粉でもいいです。)
- ② 180度の油で揚げる。(衣を一滴落としてみて、浮いてくればOK)
- ③ 今日の食材は竹輪、サツマイモ、カボチャ、ナス、ズッキーニ、キノコなど。
火の通りにくい野菜から順に揚げて、火が通ったらキッチンペーパーを敷いた皿に取り、油を切っておく。
- ④ ご飯を盛った器に天ぷらを盛り合わせて、上からタレをかける。

(2) 天丼のタレの作り方

- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・だし汁 大さじ2



- ① 上記だし汁以外の材料を鍋に入れ、弱火で煮立たせる。
- ② そのままとろみがつくまで煮詰める。
- ③ 火を止めてから、だし汁を加えて好みの味加減をする。

ぜひ、皆さんも挑戦してみてください。



青森県農林水産部委託事業

地域食育プロジェクト



こどもも大人もみんなと一緒に
ご飯を食べませんか？
あたたかいご飯を用意して
お待ちしております。

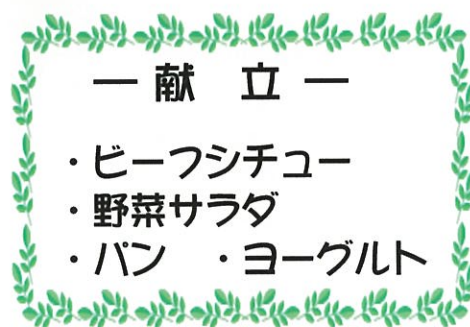


日にち：9月15日（金）
※申込みは9/14（木）まで

限定
20食

時間：17時～19時のあいだ

料金：（高校生以下）無料（おとな）300円



場所：キッチンむらた
（八戸ポータルミュージアムはっち2階）

申込み：①下記をご記入の上、「キッチンむらた」へ
②お電話でお申し込み（TEL：070-5622-5210）



主催：キッチンむらた（食命人：村田文子）
事業運営代表者：八学短大 佐藤千恵子

★ボランティアの方を募集しています。詳しくは「キッチンむらた」まで

----- キ リ ト リ -----

※以下をご記入の上、お店のスタッフにお渡し下さい
（アレルギー症状がある方はお知らせ下さい）

| | | | | |
|-----------|----------|---|-------|---|
| お名前（代表の方） | （よみかた： ） | | | |
| 参加人数 | 高校生以下 | 人 | 18歳以上 | 人 |



八学短大こども食堂インキッチンむらた

*9月15日(金)の献立: ビーフシチュー、パン、

野菜サラダ、ヨーグルト

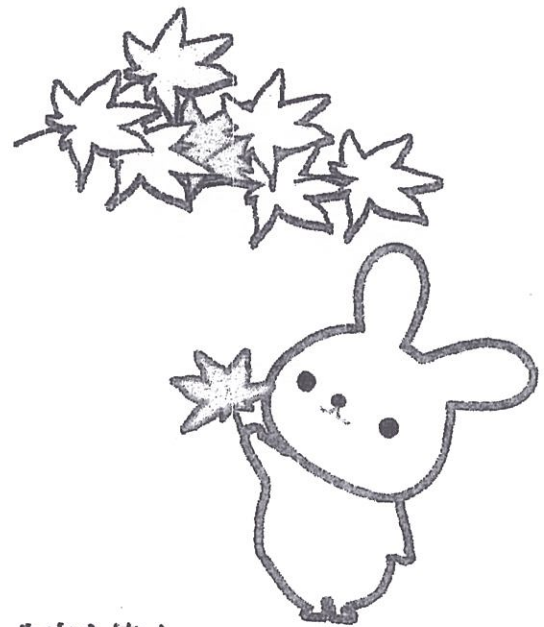
(1) ビーフシチューの作り方

< 材料 >

- ・牛肉 500g (筋肉でも何でもOK!)
- ・玉ねぎ 中2個
- ・にんにく 1かけ
- ・トマトピューレー 大さじ1
- ・トマト缶 2缶
- ・赤ワイン 200ml
- ・カシス酒 50ml
- ・バルサミコ酢 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ローリエ葉 1枚

< 作り方 >

- ① 玉ねぎはスライスする
- ② ニンニクはすりおろしておく
- ③ 牛肉は食べやすい大きさに切る
- ④ 厚手の鍋にオリーブオイルを入れて火にかけ、牛肉を焼く
- ⑤ 肉の表面が焼けたら取り出しておく
- ⑥ 同じ鍋にオリーブオイル大さじ1を加えて、玉ねぎをキツネ色になるまで炒め、次にニンニクを加え炒める
- ⑦ 赤ワイン、カシス酒、バルサミコ酢を入れる
- ⑧ トマトピューレー、トマト缶のトマトを入れ、沸騰するまで中火で3分煮込む
- ⑨ 肉が柔らかくなったら火を止めて市販のルーを入れ、3分置く
- ⑩ ガス台から降ろして、バスタオル2枚で包み、その上からさらに毛布で包んで一晩放置しておき、食べる時に再加熱する



青森県農林水産部委託事業

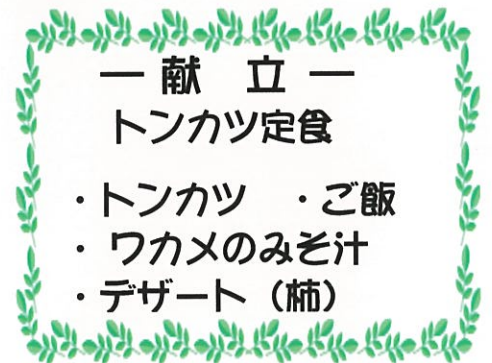
地域食育プロジェクト



こどもも大人もみんなと一緒に
ご飯を食べませんか？
あたたかいご飯を用意して
お待ちしております。



限定
20食



日にち：10月20日(金)

※申込みは10/19(木)まで

時間：17時～19時のあいだ

料金：(高校生以下) 無料 (おとな) 300円

場所：キッチンむらた

(八戸ポータルミュージアムはっち2階)

申込み：①下記をご記入の上、「キッチンむらた」

②お電話でお申し込み (TEL: 070-5622-5210)

主催：キッチンむらた (食命人：村田文子)

事業運営代表者：八学短大 佐藤千恵子



★ボランティアの方を募集しています。詳しくは「キッチンむらた」まで

★次回は11月10日(金)に実施します。

----- キ リ ト リ -----

※以下をご記入の上、お店のスタッフにお渡し下さい
(アレルギー症状がある方はお知らせ下さい)

| | | | | |
|------------|----------|---|-------|---|
| お名前 (代表の方) | (よみかた：) | | | |
| 参加人数 | 高校生以下 | 人 | 18歳以上 | 人 |



こどもも大人もみんなで一緒に
ご飯を食べませんか？
あたたかいご飯を用意して
お待ちしております。

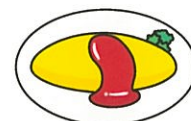


限定
20食



一献立

- ・カボチャスープ
- ・オムレツ ・パン
- ・サラダ



日にち：11月10日（金）
※申込みは11/9（木）まで

時間：17時～19時のあいだ

料金：（高校生以下）無料（おとな）300円

場所：キッチンむらた
（八戸ポータルミュージアムはっち2階）

申込み：①下記をご記入の上、「キッチンむらた」
②お電話でお申し込み（TEL：070-5622-5210）

主催：キッチンむらた（食命人：村田文子）
事業運営代表者：八学短大 佐藤千恵子

★ボランティアの方を募集しています。詳しくは「キッチンむらた」まで
★次回は12月15日（金）に実施します。

----- キ リ ト リ -----

※以下をご記入の上、お店のスタッフにお渡し下さい
（アレルギー症状がある方はお知らせ下さい）

| | | | | |
|-----------|----------|---|-------|---|
| お名前（代表の方） | （よみかた： ） | | | |
| 参加人数 | 高校生以下 | 人 | 18歳以上 | 人 |



*11月10日(金)献立:オムレツ、かぼちゃスープ、パン、サラダ

I 挽肉入りオムレツ

< 材料・4人分 >

- ・卵 6個 (中くらいの大きさなら一人2個を目安に)
- ・挽肉 200g
- ・玉葱のみじん切り 120g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩、こしょう 適量
- ・サラダ油 小2
- ・バター 大さじ1
- ・トッピング用にトマトケチャップ適量

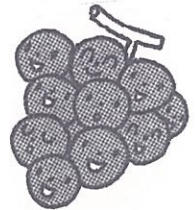
< 作り方 >

- ① フライパンに油を入れ玉葱を餡色になるまで炒めたあと、挽肉を炒める
- ② 溶き卵を用意し、塩、こしょう、マヨネーズを加えておく
- ③ フライパンにバターを入れ、溶き卵を流し込む。次に炒めた玉葱と挽肉を加えて包み巻く
- ④ ポイントにケチャップをかける。

II カボチャスープ

< 材料・4人分 >

- ・カボチャ 1/4
- ・玉葱 1/2
- ・水 適量
- ・牛乳 3~4カップ
- ・だし(鶏ガラ) 2カップ
- ・塩・こしょう 適量
- ・生クリーム



< 作り方 >

- ① カボチャは皮を剥き、適当な大きさに切る
- ② 鍋にカボチャを入れて、水をひたひたに加え、柔らかくなるまで煮る
- ③ 煮えたカボチャを潰し、牛乳を加えて、弱火で焦がさないように煮る
- ④ 塩、こしょうで味を調べて、できあがり!



青森県農林水産部委託事業

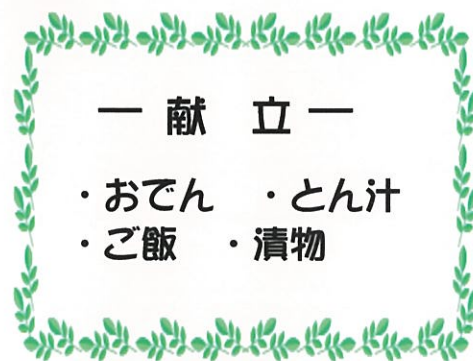
地域食育プロジェクト



こどもも大人もみんなと一緒に
ご飯を食べませんか？
あたたかいご飯を用意して
お待ちしております。



限定
20食



日にち：12月15日（金）
※申込みは12/14（木）まで

時間：17時～19時のあいだ

料金：（高校生以下）無料（おとな）300円

場所：キッチンむらた
（八戸ポータルミュージアムはっち2階）

申込み：①下記をご記入の上、「キッチンむらた」
②お電話でお申し込み（TEL：070-5622-5210）

主催：キッチンむらた（食命人：村田文子）
事業運営代表者：八学短大 佐藤千恵子



★ボランティアの方を募集しています。詳しくは「キッチンむらた」まで

----- キ リ ト リ -----

※以下をご記入の上、お店のスタッフにお渡し下さい
（アレルギー症状がある方はお知らせ下さい）

| | | | | |
|-----------|----------|---|-------|---|
| お名前（代表の方） | （よみかた： ） | | | |
| 参加人数 | 高校生以下 | 人 | 18歳以上 | 人 |

一緒にカレーを作っちゃおう！

I カレー

<材料・4人分>

豚肉 200g、玉葱1個、人参1本、じゃがいも2個、サラダ油少々

<作り方>

- ・豚肉は一口大に切る
- ・玉葱は皮を剥いたら半分に切って、薄切りにする
- ・人参は皮をむいたら、乱切りにする
- ・じゃがいもは皮を剥いたらサッと水で洗い、半分に切り、さらに4等分にして水を張ったボールに5分間ぐらい入れて、アク抜きをする
- ・フライパンを火にかけて油を大さじ1~2を入れて、玉葱をきつね色になるまで炒める
- ・次に豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、人参^①も加えて炒める
- ・分量の水を入れる。アクが出てきたらお玉ですくい取る
- ・人参が柔らかくなったら、ジャガイモ^②を入れ5分位煮込み、火をとめる。
- ・ジャガイモの固さを確認して柔らかくなっていたら、ルーを入れて中火で煮込む



II カレーうどん

- ・鍋に水 800~1,000 mlと昆布を入れておく
- ・火をつけてだしをとる
- ・めんつゆを入れて味見をし、ゆでうどんをいれる。
- ・うどんが温まったら丼にうどんを移し、ひたひたの汁を入れ、さらにカレーをかける

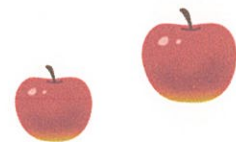
III カレーパン

- ・厚切り食パンを準備する
- ・パン切り包丁あるいは包丁でパンの中に切込みを入れ、マーガリンを少し塗る
- ・そこへ大さじ1~2のカレーをスプーンで入れ、オーブントースターで焼き上げる



*デザート：リンゴのコンポート風

- ・鍋に水を張って、食卓レモンを振り入れる
- ・リンゴ1個を半分に切る。さらに4等分し皮を剥き、剥いた順にその鍋に入れる
- ・皮を剥き終わったら水の量を調整（リンゴが被るくらい）し、砂糖（大さじ2）を加えて火にかける
- ・10分ほど煮込むと柔らかくなるので確認して、火をとめて蓋をし放置する
- ・冷やして食べるのも美味しい！



<デコレーションケーキ>

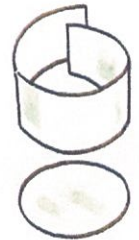
◆材料(直径 18cm の 1 個分)・・・1人分 280kcal



小麦粉(薄力粉) 100g、砂糖 100g、卵 3 個、
バター 15g、バニラエッセンス 少々、
ホイップクリーム 適量、くだもの・アーモンド
など 各適量

◆作り方

- ① 型にバター(分量外)をぬり、硫酸紙を底と側面にピッタリと敷く。
- ② バターは容器に入れ、<レンジ弱>で約 1 分加熱して溶かす。
- ③ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、白くもったりするまでさらに泡立ててバニラエッセンスを加える。
- ④ 小麦粉をふるいながら加え、木杓子で練らないように混ぜ、溶かしバターを加えて手早く混ぜる。
- ⑤ 型に一気に流し入れ、型を上から落として表面を平らにし、丸皿にのせる。
- ⑥ <オーブン温度>180℃、<オーブン時間>25 分に合わせて余熱をし、ブザーが鳴ったら丸皿を入れて焼く。
- ⑦ 網の上に返し、硫酸紙をとって十分にさます。
- ⑧ 全体にホイップクリームをぬり、さらに絞り出したり、好みのくだものやアーモンドを飾る。



すぎのこ保育園 No.2

* リンゴのコンポート風 *

<材料 4人分>

リンゴ 2個 (種類問わず)

上白糖 大さじ3~4

食卓レモン 少々

<作り方>

- ① 鍋に1/3位の水を入れ、食卓レモンを少々入れる。
- ② リンゴを半分に切る。さらに半分に切る。
- ③ ヘタを取り、リンゴの皮を剥く。
- ④ 食べやすい大きさに切り分けて、鍋に入れる。
この時リンゴが隠れるくらいの水の量に調節すること。
- ⑤ 剥き終わったら砂糖をいれて、大きくかき混ぜて強火にかける。
- ⑥ 沸騰したら中火にして、10分くらい煮る。
- ⑦ 全体が泡立ったら、固さをみる。(爪楊枝が刺さる位)
- ⑧ 火を止めて、蓋をしておく。冷めたら頂く。