

# ウキウキお花見・ランチ



## 第6回いなべ親子料理教室RECIPE

平成30年3月24日(土)

いなべ市員弁健康センター調理室

講師：MAKO Deguchi

NPO法人ヴェリタス

# マッシュポテトの三色団子 さんしょくだんご

ざいりょう ひとかぞくぶん  
【材料】(1家族分) 

こ  
・じゃがいも 1個

しお しょうしょう  
・塩 少々

しょうしょう  
・マヨネーズ 少々

あか きいろ みどり  
・デコふりかけ(赤かピンク、黄色、緑)

ほん  
・つまようじ 2~4本

つく かた  
【作り方】

① ジャガイモを洗い、ぬれた状態でキッチンペーパーでつつみ、ラップでふんわりくるむ。

(ピツタリつつまないこと)

② レンジ500W~600Wで4分間温め、裏返して2分くらい温める。熱いので5分ほど冷ます。

③ 温かさが残るうちに、やけどに注意しながらキッチンペーパーなどを使い皮をむく。芽があれば包丁で取り除く。

④ ジャガイモをフォークなどでつぶし、塩少々を入れて混ぜる。3つに分け、それぞれ3種類のデコふりかけとマヨネーズを加え混ぜる。

⑤ 3色のマッシュポテトをそれぞれ丸め、つまようじを刺して3色団子の完成。



# お花の玉子巻きロール

## 【材料】(1家族分)

- ・卵 1個
- ・魚肉ソーセージ 1本
- ・A 塩少々 砂糖少々 白だし小さじ1
- ・枝豆 2~3個
- ・マヨネーズ 少々
- ・サラダスパゲッティ 1本

## 【作り方】

① Aを混ぜ、卵と合わせよくかき混ぜる。

② フライパンを中火で熱し、薄焼き玉子を作る

③ 薄焼き玉子を広げ、真ん中にマヨネーズをつけ、魚肉ソーセージを置いて巻く。

④ ラップで包み、サラダスパゲッティを刺して玉子と魚肉ソーセージを留める。

⑤ 玉子が冷めたら 4~6 つに切り、枝豆をマヨネーズで玉子にくっつけ、お花玉子焼きの完成。

(注意)漢字のテストでは「たまご」は「卵」と書いてください。料理の完成品では「卵」と書く代わりに「玉子」と書くことがよくあります。材料は「卵」と書く人が多いようです。



# あげないからあ 揚げない唐揚げ

## 【材料】(1家族分)

- ・とりもも肉 1枚(300g くらい) ・塩とコショウ 少々
- ・A ショウガ 小さじ1 ニンニク 1片(チューブ入り可) 砂糖 小さじ2  
油 大さじ1 しょうゆ 大さじ1と1/2 ごま油 大さじ1 卵 1個
- ・B かたくり粉 大さじ1と1/2 小麦粉 大さじ1
- ・油 大さじ3~5

## 【作り方】

- ① 30分~1時間前、切ったもも肉に塩コショウをまぶし、Aと一緒にビニール袋に入れてよくもみこんでおく。
- ② 汁気を切ったもも肉をBにつける。
- ③ フライパンに油を入れて、そこで②を揚げ焼きする。
- ④ 裏返して揚げ焼きを続行。中まで火が通れば完成。



# 🐰 ウサギおにぎり・桜おにぎり

## 【材料】(2人分)

- ・ごはん お茶碗<sup>ちawan</sup>1~2杯
- ・魚肉ソーセージ<sup>ぎょにく</sup> 適量<sup>てきりよう</sup>
- ・海苔<sup>のり</sup> 1~2枚
- ・ハム<sup>まい</sup> 1枚
- ・チーズ<sup>ちーず</sup> 1枚
- ・鮭フレーク<sup>さけ</sup> 適量
- ・サラダスパゲッティ 適量
- ・塩 少々
- ・マヨネーズ 適量
- ・ケチャップ 少々
- ・つまようじ 1~2本
- ・桜<sup>さくら</sup>の型<sup>かた</sup>
- ・お花<sup>はな</sup>の小さい型

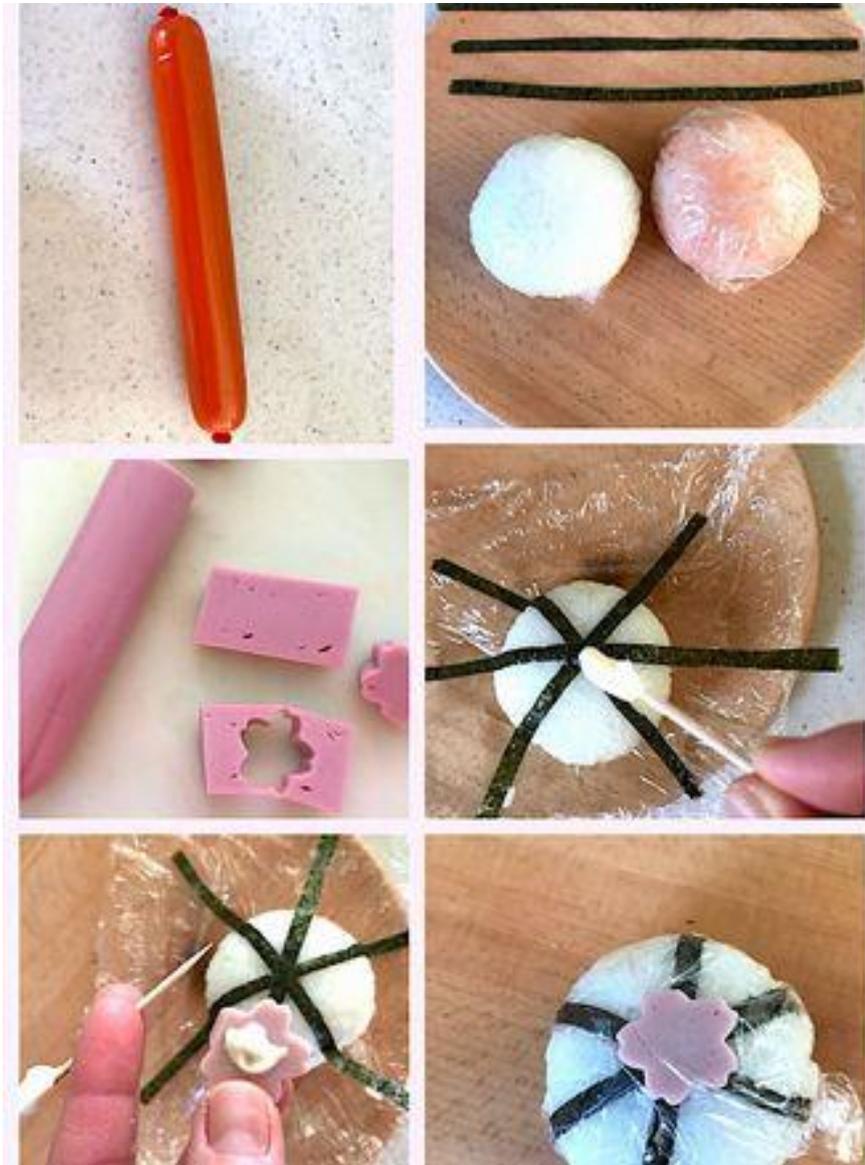
## 【作り方】

① 「白くて丸い塩おにぎり」と「鮭フレーク入りのピンクの丸いおにぎり」を作る。

② 桜<sup>さくら</sup>の型<sup>かた</sup>で魚肉ソーセージをかたどる。

海苔<sup>のり</sup>を細長く切る。3本作る。

(白丸おにぎり用)



③ <sup>ぎょにく</sup> 魚肉ソーセージをウサギの  
<sup>みみがた</sup> 耳型にかたどる。

<sup>くち まわ ぶぶん まる</sup>  
チーズで口の周りの部分を丸  
くかたどる。

<sup>はなかざ よう</sup> 花飾り用のチーズを小さいハ  
<sup>がた</sup>ート型にかたどる。

<sup>め はな のり き</sup>  
目と鼻を海苔パッチンで切り  
<sup>と よう</sup>と取る。(ピンク用)

④ マヨネーズを使い②を白丸お  
にぎりにくっつける。

⑤ マヨネーズを使い③をピンク丸おにぎりにくっつける。

サラダスパゲッティで耳を刺して、ほっぺをケチャップでくっつけて完成。<sup>かんせい</sup>



平成30年3月21日

## NPO法人ヴェリタスの概要

1. 名称：NPO法人ヴェリタス
2. 団体の種類：特定非営利活動法人 法人番号：8190005010836
3. 設立年月：平成27年7月
4. 事務局：三重県いなべ市大安町丹生川上 650-1 丹生川上教育集会所内
5. 正会員数12名
6. 理事長：服部 邦夫（はっとりくにお）保護司、空手服部派松風塾宗家
7. ウェブページ

- A. 内閣府NPOサイト：<https://www.npo-homepage.go.jp/npoportal/detail/024000906>
- B. 法人公式サイト：<http://www3.cty-net.ne.jp/~veritas/>
- C. Facebook ページ：<https://www.facebook.com/npooveritas1/>
- D. 日本財団 CANPANFIELDS：<http://fields.canpan.info/organization/detail/1499707022>

### 8. 平成29年度活動状況

- A. 就労準備・就労支援事業：いなべ市社会福祉協議会協力事業  
ひきこもり・社協支援生活困難者の個別就労支援10数件  
生活相談・生活習慣改善指導・就労準備・企業事業所ハローワークなど同行訪問・就労定着支援
- B. いなべ市生活困窮者等学習支援事業受託（小学生・中学生・高校生）
  - ア. 個別家庭訪問支援：2件継続中（生活困窮世帯・不登校）
  - イ. 教室集合型支援：市内各施設で月16回程度開催中・利用登録者10数名  
生活保護・児童扶養手当・就学援助受給世帯等の児童・生徒、及び不登校児童・生徒の支援
- C. いなべ親子料理教室事業：8月と12月に『いなべ親子料理教室』を実施  
各20数名参加 いなべ市、いなべ市教育委員会後援事業 今年度は、キャラ弁など彩料理が中心
- D. いなべ総合学園PTA講演会に弊法人理事長が招かれ講演  
現在の若者の実情を報告し、家族の積極的な関わりを要請
- E. いなべ市社協主催のひきこもり対策の集い『まかろん』に参画
- F. 理事長が中日新聞記者の取材を受け、10月29日の三重版に掲載される
- G. 三重県健康福祉部子ども・家庭局主催のシンポジウムに学習支援のパネリストとして学習支援担当者が登壇  
学習支援事業の概要のプレゼンテーションと今後の課題について報告

### 9. 事務局連絡先

松宮 卓(まつみや すぐる) 電話：090-7696-0189  
電子メール：veritas@m3.cty-net.ne.jp; npoveritas@gmail.com  
携帯メール：dem0cri10s@docomo.ne.jp  
LINE ID：m9s0bay(表示名『卓』)