

かんたんローストチキンとサンタさんのおいなりの

クリスマスプレート♪



第8回いなべ親子料理教室RECIPE

平成30年12月1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

かんたん
簡単ローストチキン

ざいりょう ふたりぶん
【材料】(2人分)

てばもと よんほんからろつぽん
・手羽元 4 ~ 6本

あぶら しょうしょう
・油 少々

・しょうゆ よんぶんのいち 1 / 4カップ

・みりん 1/4カップ

さとう おお ばい
・砂糖 大さじ3杯

しお
・塩・コショウ 少々

おとなよう
・大人用にはニンニクを入れても

A



つく かた
【作り方】

① ねっ 熱したフライパンで、手羽元を中火で焼く。

② かんぜん ひ とお 完全に火が通ったら、Aを入れ、よわび にっ 弱火で煮詰める。

こ 焦がさないように弱火でじっくり焼くのがポイント。



サンタさんと雪だるまのお稲荷さん

ざいりょう
【材料】(2人分)

- ・いなりあげ 4枚
- ・カニカマ 3~4本
- ・黒ゴマ 適量
- ・ハム・キュウリ 少々
- ・マヨネーズ 少々
- ・すし酢 少々
- ・帽子ピック 1本

【作り方】

- ① すし酢を混ぜたごはん^までミニおにぎり^{つく}を8つ作る。小さめ^{ちい}の丸いおにぎり^{まる}にする。
- ② 少し温めた稲荷揚げ^{すこ}を優しく広げ^{あた}、1つの揚げ^{いなりあげ}に2つのミニおにぎり^{やさ}を入れる^{ひろ}。

～ サンタさんお稲荷専用～^{せんよう}

- ① カニカマ^{かさ}を重ねて胴体^{どうたい}になるようにする。帽子^{ぼうし}の部分^{ぶぶん}もかぶせる。カニカマ^{しろ}の白い部分^{しろ}で帽子^{ぼうし}の丸い部分^{ぶぶん}をつくる。ストロー^{かた}や丸の小さな型^{かた}で作る。



②ベルトは、海苔を細く切って作る。パプリカを四角に切り、少し大きめの海苔を切り、マヨネーズを使って海苔の上にパプリカをのせる。これがベルトの真ん中の部分になる。



③黒ゴマを目にして、ごはんでひげをつくる。鼻とほっぺたは、ストローや丸の小さな型で切り抜いたカニカマをマヨネーズでくっつける。



～ 雪だるまお稲荷専用～

①揚げに入れたおにぎりの真ん中にカニカマを細く切ったものを首に巻いて、マフラーにする。



②目は黒ゴマ、鼻は△三角に切ったニンジン、ボタンはストローや小さい丸型でかたどりしたキュウリとハム。



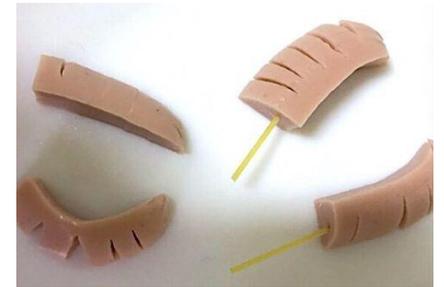
③帽子のピックを刺し、雪だるま稲荷の完成。



🔔 トナカイハンバーグ

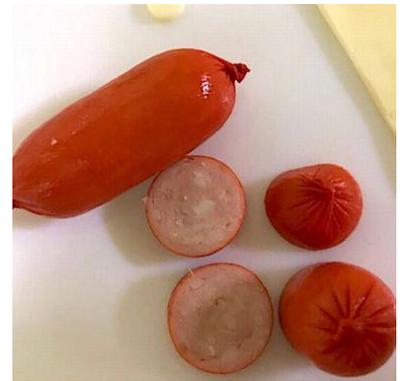
【材料】(2人分)

- ・冷凍ハンバーグ 4個
- ・魚肉ソーセージ 1本
- ・赤いウインナー 1本
- ・チーズ 1枚
- ・海苔 1枚
- ・マヨネーズ 少々
- ・ケチャップ 少々
- ・サラスパ 1本



【作り方】

- ① 冷凍ハンバーグをレンジで40秒ほど温める。
- ② 魚肉ソーセージを耳の形に切り、サラスパを刺す。赤いウインナーを輪切りにして、フライパンで少し焼く。チーズをつまようじか丸型で丸く切り抜き、そのチーズの上に、海苔パンチで型取りした海苔をマヨネーズでくっつける。2つ作ってマヨネーズでハンバーグにのせて目にする。
- ③ 顔のパーツをすべてマヨネーズでハンバーグにつけ、サラスパを刺した魚肉ソーセージを耳にする。赤ウインナーは赤鼻にする。
- ④ 1つのハンバーグは身体にして、顔を少しずらして重ねるように置く。ほっぺにはケチャップをつける。量が多いと思えば顔だけでも良い。



🎄 クリスマスツリーのポテトサラダ

【材料】(2人分)
ふたりぶん

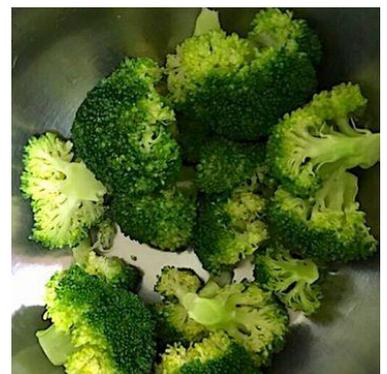
- ・ジャガイモ 1個
- ・ハム 2枚
- ・キュウリ 1本
- ・ブロッコリー1/2株
- ・パプリカ 少々
- ・ミニトマト 2~4個
- ・マヨネーズ 適量
- ・コンソメ かりゅうこ 顆粒小さじ1杯程度
- ・塩・コショウ ていど 少々

【作り方】

- ① ジャガイモをゆでて、キュウリをスライスして塩を振り、しばらく置いておく。
- ② ゆでたジャガイモに水切りしたキュウリと細く切ったハムを混ぜ、塩・コショウ・コンソメで味付けし、マヨネーズで和える。



- ③ パプリカ・ハムを星型で抜いておく。ブロッコリー・パプリカは塩を入れた熱湯で5分ほどゆでる。



- ④ ^{やま}山の^もように盛ったポテトサラダにブロッコリーをくっつける。マヨネーズを
^{のりが}糊代わり^{いちばん}にして、ハム・ミニトマトをくっつける。一番上に星型パプリカをのせ
る。



- ⑤ ^{この}お好み^{まわ}でマヨネーズを回しかけても^よ良い。



^じ次ページはチーズのプレゼントです。

🎁 チーズのプレゼント

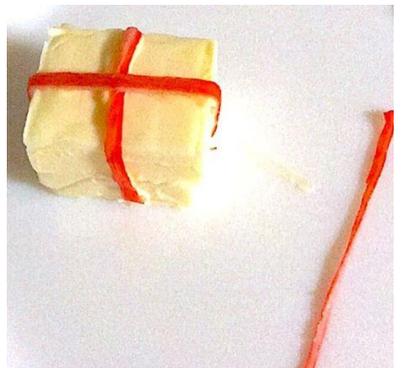
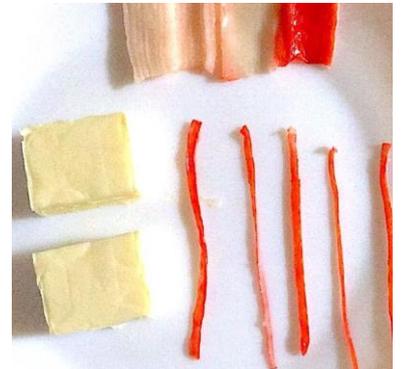
【材料】(2人分)
ふたりぶん

- ・四角いチーズ 2個
- ・カニカマ 2本
- ・ピック 2本
- (・サラスパ1本)

【作り方】

- ① 四角いチーズを真ん中で切り、重ねて正方形にする。
せいほうけい
- ② カニカマを細く裂き、十文字にする。
さ じゅうもんじ
- ③ ピックを刺す。

(器用な方は∞リボンをつくり、サラスパで刺して留めると、カニカマリボンができます)



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. 所在地：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>
情報開示度評価5段階中5つ星（平成30年11月19日14時58分現在）

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・社協支援困難者の個別就労支援22名
- 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：3名（生活保護受給世帯・生活困窮世帯・不登校）
 - イ. 教室集合型支援：町内各施設で月16回程度開催；支援14名
- C. いなべ親子料理教室事業：8・12・3月に『いなべ親子料理教室』を実施
65名参加 不登校児童の参加もあり、家族の相談に乗り、臨床心理士を紹介
- 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
- 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. 三重県主催の1月24日「子供の貧困を考えるシンポジウム」に学習支援担当者
パネリスト登壇

9. 自宅事務局連絡先

松宮 卓（まつみや すぐる）〒511-0263 いなべ市大安町丹生川久下1362
電話：090-7696-0189
電子メール：veritas@m3.cty-net.ne.jp； npooveritas@gmail.com
携帯メール：dem0cri10s@docomo.ne.jp
LINE ID：m9s0bay（表示名『卓』）

お仕事探しに苦勞されている方はご連絡ください。さまざまな働き方のご相談に応じています。また、生活困窮・おひとり親世帯などのご家庭の児童・生徒さんの無料学習サポートも行っています。ただし、有料の学習塾に通われている方、家庭教師に来てもらっている方は利用できません。ひきこもり・不登校のご相談にも応じています。