

親子で作るクリスマス料理🎄



第12回

いなべ親子料理教室RECIPE

令和元年11月30日(土)

いなべ市北勢市民会館2階料理教室

講師：MAKO Deguchi

NPO法人ヴェリタス



トナカイのチーズハットグ

ざいりょう ふたりぶん
【材料】(2人分)

・ホットケーキミックス 100g

ぎゅうにゅう みず
・牛乳(水でも) 40g

こ てきりょう かたくり こ
・パン粉 適量 ・片栗粉 適量

・さけるチーズ 1本

・ウィンナー 1本

・とろけるチーズ 2枚

たけぐし
・竹串 2本

あ
・揚げレンコン 2枚

しょうしょう
・サラスパ 少々

あぶら
・揚げ油 適量

・ケチャップ 少々

たまご いっこ
・卵 1個

め
(トナカイの目)

いちまい のり
・スライスチーズ1枚 ・海苔 少々

つく かた
【作り方】

① さけるチーズ、ウィンナーを串に刺しておく。

② ①にスライスチーズを巻き、ラップで包んで冷やしておく。



③ ホットケーキミックスと牛乳(水)をゆっくり混ぜる。



④ 1つのかたまりを2つに分ける。

(手にベタベタつくときは、片栗粉をまぶす)

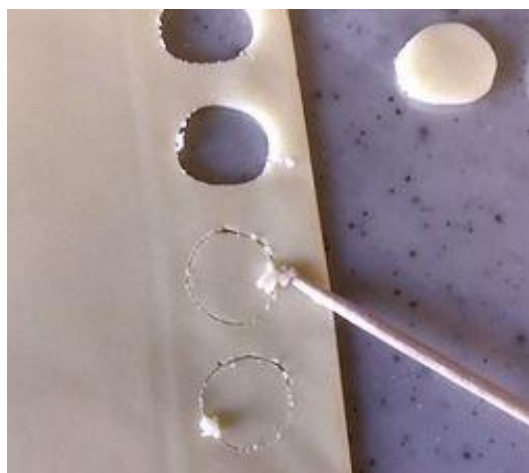
⑤ ②に④をくっつけて形を整える。チーズがはみ出さないように巻き、溶き卵に浸してからパン粉をつける。



⑥ 170℃～180℃で5分ほど揚げ^{ごふん}る。



⑦ ケチャップで味付けしたのち、サラス
パに刺^さした揚げレンコンをトナカイの^{みみ}耳に
して、チーズ と海苔^{つく}で作った目をケチャ
ップでくっつけ、赤ウィンナーの^{あか}鼻を^{はな}のせる。





チャプチェ(雑菜)

ざいりょう ふたりぶん
【材料】(2人分)

- ・春雨 20g (はるさめ)
- ・豚肉 40g (ぶたにく)
- ・ピーマン 1つ
- ・ニンジン $\frac{1}{2}$ 本 (でんし にふん かねつ)
(電子レンジで2分ほど加熱)
- ・ゴマ油 少々
- ・いりゴマ 適量

あ ちょうみりょう
A.(合わせ調味料)

- ・しょうゆ 大さじ2 (おお さとう こ)
- ・砂糖 小さじ2
- ・オイスターソース 大さじ $\frac{1}{2}$
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1 (とり もと)
- ・ゴマ油 大さじ1

【作り方】

- ① 春雨は表示通りに茹でておく。(ひょうじどお ゆ)
- ② ニンジンとピーマンは短冊切りにして、ニンジンは電子レンジで加熱しておく。(たんざくぎ でんし かねつ)
- ③ フライパンでゴマ油を熱し、豚肉を炒める。(ねっ いた)
- ④ 豚肉に火が通ったら、ニンジンとピーマン、春雨、合わせ調味料 A を加えて炒める。⑤ 調味料が少し残る程度まで炒め、火を止める。いりゴマをかけて出来上がり。(すこ のこ ていど と で き あ)





ヤンニョムチキン(韓国風フライドチキン)

【材料】(2人分)

- ・鶏もも肉 1枚
- ・^{かたくり こ}片栗粉 適量
- ・^{しお}塩 少々
- ・いりゴマ 少々
- ・ゴマ油 大さじ1

A(合わせ調味料)

- ・コチジャン 大さじ1 (^{から}辛いのが好きな人は大さじ2)
- ・^すしょうゆ 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・みりん 大さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉を1口大に^{ひとくちだい}切って、^き塩を少々振り、^ふ片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにゴマ油を^ひ引き、火を弱火にして、^{よわび}しっかり火を通す。^{りょうめん}両面が^や焼けたら合わせ調味料 A を入れ、^{から}絡ませる。
- ③ しっかり^{から}絡んだら、いりゴマを振りかけ出来上がり。





ブロッコリーのクリスマスツリーサラダ

【材料】（2人分）

- ・^ゆ茹でたブロッコリー 適量
- ・^{きいろ}黄色のパプリカかニンジン 適量
- ・ミニトマト 2つ
- ・サラスパ 1本
- ・マヨネーズ 少々
- ・ケチャップ 少々
- ・塩 少々

【作り方】

- ① 茹でたブロッコリーをツリーの^{かたち}形に盛り^も付け^つける。
- ② 黄色のパプリカを^{ほしがた}星型で^{かたど}型取りし、マヨネーズでブロッコリーにくっつけていく。
- ③ ^{ほしがた}星形にした黄色のパプリカにサラスパを^つ突き^さ刺し、ツリーのてっぺんに^た立てる。
(パプリカの代わりにニンジンでもよい)
- ④ ^{ほか}他の料理を作るときに出たチーズの型取りの^{のこ}残りやニンジン・トマトの^き切れ端^{はし}をちりばめる。
- ⑤ 食べるときに、^た好みで^{この}塩・^{しお}マヨネーズ・ケチャップをかける。



^{しょくざい}（食材を増やし^ふ右の画像のように^{みぎ}デコレーションも^{がぞう}可能。ご自宅^{かのう}でやってみてください^{じたく}）



サンタさんのミニトマト

【材料】（2人分）

- ・ミニトマト 2つ
- ・モッツアレラチーズ2つ
- ・サラスパ 1本
- ・マヨネーズ 少々 ・黒ゴマ 少々



【作り方】

- ① ミニトマトを半分にして、モッツアレラチーズを
はさみ、サラスパで突き刺して留める。
- ② マヨネーズを使って黒ゴマをモッツアレラチー
ズにくっつけ、サンタさんの目にする。。
- ③ 食材の切れ端を工夫して顔の他の部分や
帽子の上のボンボン(玉房)をつけてみてくださ
い。



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/npoveritas1/>
- 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（令和元年11月18日12時57分時点）

8. 平成30年度活動状況

- A. 就労支援事業：前年度に引き続きいなべ市社会福祉協議会協力事業として継続中
- ・就労支援の準備段階のひきこもり者への家庭訪問等のアプローチも鋭意継続中
 - ・被支援者就職後、適度なフォローを行い、必要に応じて定着促進・再就職奨励などの活動も展開
 - ・支援日数:延べ255日 受益対象者の範囲及び人数:実人数19名 延べ159名
- B. 学習支援事業：前年度に引き続きいなべ市より受託；学習支援事業継続中
- ・公益法人「あすのば」主催、三重県共催の「子どもの貧困対策全国キャラバン in 三重」（9月24日三重県総合文化センターにて開催）で活動報告
 - ・特別支援学校通学中児童の能力発見・開発のため芸術関係者の紹介、芸術活動支援等
 - ・支援日数:285日 支援時間:692時間6分
 - ・受益対象者の範囲及び人数:実人数13名 延べ454名
- C. いなべ親子料理教室事業：平成30年9月1日、12月2日、31年3月2日の3回開催
- ・65名の参加があった
 - ・子育ての困りごと等を把握
 - ・勧誘の過程で、不登校傾向児童の近況などを把握

10. 事務局連絡先（松宮自宅事務局；法人事務局はチラシに記載の場所です）

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； 0594-78-1271

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』）

以上です

お仕事をお探しの方をご紹介します（いなべ市社会福祉協議会協力事業）

弊法人は、会社訪問や職場体験を受け入れてくれる就労先のいくつかと、関係を結んできました。お仕事をお探しの方と、まずじっくり話をして希望を聴きます。何度か会ってその方の性格や適性を把握します。そのうえで適すると思われる職場を推薦します。ほとんどのケースで同行訪問を行っています。希望の職種や職場が見つからなければ、ハローワーク等にも同行訪問することがあります。

目先の結果のみにとらわれるような支援活動は、行っておりません。求職者の方に寄り添い、同じ方向から求職活動に取り組み、長く勤務できるような職場を見つけるように努力しています。粘り強く支援を行い、就職後のフォローを行っていることが弊法人の特色です。

自分から積極的に就職活動が行えない方や、ひきこもりの方の就労支援も得意としています。何度も足を運び、徐々に社会との接触に慣れてから就職活動をしてもらっています。昨年度は、7年間ひきこもり生活を続けていた男性に半年ほど寄り添い、彼に合った仕事を紹介し、現在はその職場で生き生きと働いています。人間関係に悩み職場を退職し、うつ状態になっていた女性にも4か月ほど心のケアを行い、新しい職場を紹介しました。その職場でうまく人間関係をつくり、楽しそうに仕事をしています。

遠慮せずに、お気軽にご相談下さい。

学習支援について（いなべ市からの受託事業）

弊法人は小・中・高生の学習支援を行っています。自分のやりたい学習をしてもらって、それをサポートする形が基本です。学習できる場だけが欲しいという子も、わかるまで質問する子也大歓迎です。

現在、「ヴェリタス学習会」という名の教室集合型の学習会を月に12～17回開催しています。会場は、大安公民館・員弁コミュニティプラザ・員弁老人福祉センター・北勢福祉センター・藤原文化センター・シビックコアを巡回しています。おおむね18時から21時までの時間で、時間内の入退室は自由です。

生活保護費・児童扶養手当・就学援助費受給世帯と市が認めた生活困窮世帯の児童・生徒は、無料で参加することができます。ただし、有料塾に通塾中の方や、有償の家庭教師に来てもらっている方の参加は認められていません。会場によっては誰も参加していない時間帯があります。そこを狙ってきていただけると、十分に助言できると思います。

ご希望により、家庭への個別訪問支援も同様に行っています。こちらは曜日と訪問時間を約束させてもらっています。せっかくの制度なので、交通手段のない方、不登校傾向の方は積極的に利用して下さい。



Facebook フェイスブック



ホームページ

