

# 親子オンライン料理教室レシピ

みんなで作ってみよう!

※親子オンライン料理教室は、徳島県産の食材を活用し  
親子で楽しく料理をすることで、地域の農業や  
食文化への理解や関心を高め、健全な食生活を  
目指すことを目的として開催しました。

●主催：徳島県、JA全農とくしま、  
JA徳島女性組織協議会、JA徳島中央会



## ライスバーガー

材料 (2個分)

パンズ  
ご飯(温かいもの)..... 300g  
片栗粉..... 大さじ1  
塩..... 少々  
醤油..... 少々  
サラダ油..... 少々

- 作り方
- ① ボウルに温かいご飯を入れ、塩と片栗粉を加えてさっくり混ぜる。
  - ② ラップを敷き①を4等分してのせる。まわりから手で茶巾にしぼり、ふわっと丸める。
  - ③ ラップをゆるめながら、指先で直径10cmの円形になるようにご飯をおさえ、1cm位の高さになるようにする。
  - ④ ラップをはずし、それぞれの片面に醤油をぬる。
  - ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、醤油の面を下にして中～強火で2～3分焼く。裏返して同様に中～強火で2～3分両面を色よく焼く。

万能ソース  
マヨネーズ..... 大さじ1強  
醤油・ごま油..... 各小さじ  
砂糖..... 小さじ1/2  
コショウ..... 少々

- 作り方
- ① 万能ソースの材料を容器に入れて、スプーンで混ぜ合わせる。

鶏むね肉の照り焼き  
鶏むね肉..... 60g  
小麦粉..... 適量  
A 醤油、砂糖、酒..... 各大さじ1/2

- 作り方
- ① 鶏むね肉をひと口大にそぎ切り、小麦粉を薄くまぶし、フライパンで焼く。色が変わったら、[A]を入れて絡める。

ライスバーガー(完成)  
レタス..... 適量  
トマト..... スライス1枚  
鶏むね肉照り焼き..... 一口大1枚

- 作り方
- ① 4枚のパンズの醤油を塗っていない面に万能ソースをぬり、その上に、レタス・鶏むね肉の照り焼き・トマトの順にのせ、もう片方のパンズを、それぞれ醤油面が外になるようにして、はさむ。

## ブロッコリーとベーコンの炒め物

材料  
ブロッコリー..... 100g  
さつまいも..... 100g  
ベーコン...100g(ブロック)  
A めんつゆ(2倍濃縮)  
..... 大さじ2  
砂糖..... 小さじ1/2  
塩・コショウ..... 小さじ1/4  
サラダ油..... 大さじ1

- 作り方
- ① さつまいもは皮つきのまま、1.5cmの角切りにし5分程度水にさらす。水気を切りお皿にうすく広げ、ラップをして600wのレンジで3分加熱。
  - ② ブロッコリーは小房にわけ、茎の部分は厚めに皮をむき1cmの角切りにし600wのレンジで1分加熱。ベーコンは2cmの角切り。
  - ③ フライパンが温まったらサラダ油を入れて中火でベーコンを炒める。ベーコンに焼き色がついたら、さつまいもとブロッコリーを入れる。
  - ④ Aを加えて炒め合わせ、味がなじんだら火から下ろし、お皿に盛り付ける。



# 徳島県はどんな野菜が作られているのかな?



グラフでみるとくしまの農林水産業【徳島県農林水産政策課】

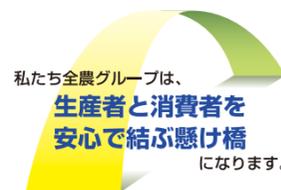
品目	年次	収穫量(ト)	全国シェア	全国順位	品目	年次	収穫量(ト)	全国シェア	全国順位
スタチ	R1	4,156	98.7%	1位	レンコン	R2	4,840	8.8%	3位
ユズ	R1	2,574	11.1%	3位	ブロッコリー	R2	11,300	6.5%	5位
カンショ	R2	27,100	3.9%	5位	カリフラワー	R2	1,760	8.4%	6位
春夏ニンジ	R2	49,500	31.8%	1位	生シイタケ	R2	7,912	11.3%	1位

# JA全農とくしまの楽しい食育!



～国消国産・地産地消～

子供たちに日本のすばらしい食文化を継承しましょう



JA全農とくしまは、農家組合員が生産したこれらの農産物を、JAを通じて出荷し全国に販売しています。これからも、命の源である「食」を育む農業を守っていきます。

JA全農とくしま

〒770-8537 徳島市北佐古一番町5-12  
Tel.088-634-2514



おいしい日本と暮らそう  
JAタウン



JA全農とくしま



# JA全農とくしまの楽しい食育いろいろ



## SNSとリンクした食育活動

徳島県産米「あきさかり」で料理バトルシリーズをYouTubeで発信



YouTube



Instagram



徳島県産米は、ほど良い粘りとほのかな甘みがありとても美味しいです!



パールライス工場で「収穫されたお米が出荷されるまで」YouTubeで見学!

農産物の定植～収穫を動画で勉強できるよ!



## JA全農とくしまの料理教室

★地産地消 ★楽しく作ろう ★みんなで食べよう

地元の農産物をたっぷり使用して「折たたみおにぎらず」を作ったよ!



江原北小学校で食育授業



地産地消で生産者を応援しましょう!



YouTubeでこの日の様子をお楽しみください

美波保健所管内 給食施設協議会 地域における食育推進事業研修会



「野菜摂取の大切さ」を講話

野菜たっぷりのデコ巻さずし作り



阿南保健所管内 集団給食施設協議会 栄養士・調理師研修会



## JA全農とくしまの栽培学習

JA全農とくしまの職員が児童に「なると金時」の植え付けを指導



宇治市立平盛小学校でなると金時栽培学習



大阪市立岸里小学校でなると金時栽培学習

みんなで楽しく苗を植えました



研修を受けて業務に生かします



新入職員研修

きゅうり栽培の研修



収穫作業を体験



牛せり市の研修



JA全農とくしま畜産センター 毎週木曜日に牛のセリ市を開催