

「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」紹介レシピ



★は、神奈川県でとれる食材です。

3年生の保護者の方に教えていただきました

作ってみました！

肉じゃが

材料（4人分）

★高座豚 200g	だし汁	300cc
★じゃがいも 3こ	砂糖	大さじ1
★にんじん 1本	しょうゆ	大さじ2
★たまねぎ 1/2個	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2



じゃがいもが崩れる寸前、薄茶色になるくらいじっくりと味をしみ込ませました。和食の中でも人気の肉じゃが。地域の恵みでいただけるのは贅沢ですね。

つくりかた

1. 野菜・肉をひと口大に切り、鍋で火が通るまで炒める。
2. 鍋にだし汁、他調味料を入れ、あくをとり、落しぶたをして、煮汁が半分になるくらいまで煮込んで完成！

6年生の保護者の方に教えていただきました

都筑のたまごでプルプルプリン

材料（15cm型）

★卵（卵黄5個・卵白3個）	プリン
きび砂糖 60g	4等分くらいに切って食べます
グラニュー糖 50g	
★牛乳 500ml	プリン
バニラオイル（又はエッセンス）少々（3、4滴）	
お湯 ケトルたっぷり	



とろとろすぎない、ぷるぷる食感をめざして加熱しました。手作りの素朴なおいしさ、やさしい甘みを感じられます。



作ってみました！



下準備 ポットにお湯を沸かしておきます。オーブンを160℃にしておきます。

カラメル 小鍋にグラニュー糖を入れて中火にかけ、ゆすりませ。こげ茶になったら、火を止めます。そして小さじ1のお湯を入れて焦げるの止め、型に流す（ヤケドに注意！）

カスタードプリン

1. 小鍋に牛乳500mlを中火にかけあたためます。沸騰しない程度（指を入れて少し熱いくらい）で止めます。
2. ボールに卵・砂糖を混ぜて、そこに1を少しずつ入れます。バニラオイル数滴も入れます。
3. カラメルを入れた型に2をザルでこしながら移します（卵白のかたまりをとる）。表面に浮いた泡はスプーンですくいます。
4. オーブンの天板に型をのせたら、お湯を半分張って、オーブン33分がおすすです（35分は固く、30分はゆるいです）。出すときは、ミトンでヤケド防止！

食欲のない朝、忙しい朝、ねむい朝…の朝食になります。やさしい甘みがいっぱい目覚めさせます。前の晩に食べすぎて、何となく朝食べられないア…と思ってもこれなら大丈夫です。栄養たっぷりです。都筑の卵・足柄きんたろう牛乳を利用させていただきました。生産者の方々に感謝です。 ※卵白2個分あまるので、次の日に卵焼きに足して使います。



保護者の方より