



# テーマ・献立作りのポイント

料理教室では、調理が時間内に無理なく仕上がる献立を考えることが大切です。

まずは料理教室の「テーマ」を決め、それに合ったレシピを選び、呼びかけ時に必要な「キャッチコピー」も考えてみましょう。テーマごとの献立例を紹介しますので、参考にしてください。



Vol. 9

H29年3月更新



## ① テーマ：「野菜たっぷり 大人の春レシピ」

- ・パクチーとタケノコの炊きこみご飯 (『家の光』2017年4月号 P75より)
- ・フキのくず汁 (『家の光』2017年4月号 P206より)
- ・カツオのタルタル風 (『家の光』2017年4月号 P206より)
- ・ナバナのからし和え (『家の光』2017年3月号 P208より)
- ・ひしもち風三色牛乳かん (『ちゃぐりん』2017年3月号 P25より)

### ポイント！

パクチーや青ジソなどの香味野菜、フキやタケノコ、ナバナといった春野菜をたくさん使った献立です。味付けはやや大人向けになっています。『家の光』3・4月号には、このほかにも春らしいレシピが満載。ぜひご活用ください。



## ② テーマ：〈親子〉「調理が楽しい！ わくわくレシピ」



- ・かえるおにぎり (『家の光』2016年10月号 P44より)
- ・油揚げとコマツナのさっぱり汁 (『家の光』2017年4月号 P72・73より)
- ・マール卵のスコッチエッグ (『家の光』2017年4月号 P69より)
- ・シャキシャキレンコンサラダ (『ちゃぐりん』2017年3月号 P23より)
- ・ホワイトチョコキューブ (『ちゃぐりん』2017年2月号 P25より)

### ポイント！

卵をストックングに入れて回転させたり、みそをくるくる丸めたり……。子どもたちが楽しく料理ができる献立になっています。『家の光』4月号の「作ってみよう！ みそ玉」では、かわいいデコ技も紹介しています。



## ③ テーマ：「エコープマーク品を使いこなそう！」



### エコープ「すき焼ふ」を使って……

- ・焼きふ入り卵丼 (『家の光』2016年2月号 P221より)



### エコープ「らっきょう酢」を使って……

- ・豚肉のピクルス和え (『家の光』2016年6月号 P209より)



### エコープ「ねりごま(白)」を使って……

- ・エダマメゴマ豆腐 (『家の光』2016年9月号 P209より)



### エコープ「むしパンミックス」を使って……

- ・ハチミツレモン蒸しケーキ (『家の光』2017年3月号 P209より)



### ポイント！

料理教室は、エコープマーク品をPRする絶好の機会です。『家の光』の連載企画などを参考に、1品取り入れてみては。商品の購入にもつながりますよ。エダマメをソラマメやグリーンピース変えるなど、季節ごとに旬の食材でも、おいしく作れます。

困った時に役立つ一冊です!!



### 『主菜別 献立がすぐ決まる副菜レシピ帖』

堤 人美 著 2017年2月1日発行/定価(税込) 1,404円

鶏のから揚げやぶりの照り焼きなど、おなじみの主菜に合う副菜を153品紹介。身近な素材で手軽に作れて組み合わせも自由だから、今日の献立がすぐ決まる。副菜を変えて、毎日の食事をバラエティ豊かに。料理教室の献立作りにも、ぜひ役立ててください。

図書の詳細・ご購入はこちら

→「家の光ネット」 <http://www.ienohikari.net/book/9784259565282>