

# 親子料理教室レシピ



平成28年8月18日(木)

<材料は6人分です>



## マーボナス(主食・主菜)

## 【作り方】

米	2.5合
なす	中4本
豚ひき肉	200g
たまねぎ	中1個
にんじん	1/3本
しょうが	半かけ(小さじ1程度)
にんにく	1かけ
ねぎ	1/2本
青ピーマン	1個
油	大さじ1(炒め油)
酒	小さじ2
④ 赤みそ	大さじ1
トウバンジャン	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ2
中華だし	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1
水	100ml + 100ml
ごま油	小さじ1

- ① 米を炊く。
- ② たまねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ にんじんは短冊切り、ねぎは輪切り、ピーマンは2cm角にする。
- ④ ナスは1/4に切り斜め切りにする。
- ⑤ フライパンに油を入れ、しょうがとにんにく、たまねぎを炒める。
- ⑥ 豚ひき肉、なす、にんじん、ねぎ、ピーマンの順で炒める。
- ⑦ 水100mlと酒を加えてふたをして食材に火を通す。
- ⑧ ④の調味料、水100mlを合せておく。⑦に調味料を加え味見をする。
- ⑨ 塩を加減して加え味を整える。水が鍋底に残っていない場合は、さらに50mlから100ml加える。
- ⑩ 片栗粉を大さじ3の水で溶き、とろみをつける。
- ⑪ ごま油を加え完成。

## はるさめサラダ(副菜)

にんじん	1/5本
キャベツ	2枚
きゅうり	1/2本
はるさめ	30g
(中華ドレッシング調味料)	
ごま油	小さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごま	小さじ1
とうがらし	1振り
塩	小さじ1/4

## 【作り方】

- ① すべての調味料を混ぜ合わせドレッシングを作っておく。
- ② にんじん、キャベツ、きゅうりを千切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れ少し火が通ったらはるさめを入れる。
- ④ にんじん、はるさめに火が通ったらキャベツを入れる。
- ⑤ 茹で上がったらざるにあげておく。
- ⑥ 冷めたらきゅうりを入れる。
- ⑦ 野菜とはるさめの水分が切れたらドレッシングで和える。

## かきたま汁（副菜）

卵	2個
にんじん	1/4本
チンゲン菜	1株
えのきたけ	1/2束
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1 + 小さじ1
だし汁	900ml

## 【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、チンゲン菜は一口大に切る。
- ② えのきたけは石づきをとり1cmに切る。
- ③ 卵をよく溶いておく。
- ④ だし汁に下ごしらえした野菜を煮立てる。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、しょうゆを入れる。
- ⑥ 片栗粉を大さじ2の水で溶き加える。  
\*片栗粉を先に加えてください。
- ⑦ 溶き卵を少しずつ加え、塩を加え味を整えれば完成。

だし汁を作ろう！

【作り方】



★だし汁を作ろう！

材料 水5カップ だし昆布1枚（10cmくらい） だし用かつお節20g

- ① 昆布は両端に切込みを入れ、鍋に水と昆布を入れ30分～1時間浸しておく。
- ② ①の鍋を火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 沸騰したらかつお節を一度に加えて、直後に火を止める。
- ④ かつお節が沈んだら、ざるにペーパータオル等を敷いて濾す。（絞ると苦味が出てしまうので注意）

## 手作り杏仁豆腐（デザート）

牛乳	300ml
水	250ml
粉寒天	6g
砂糖	60g
生クリーム	100ml
アーモンドエッセンス	5、6滴
みかん缶	1缶

## 【作り方】

- ① 水に粉寒天を入れ1分程度沸騰させる。
- ② 火を弱め、砂糖と牛乳を入れて混ぜる。
- ③ 火を止めてアーモンドエッセンスを加える。
- ④ 生クリームを加え型に流し込む。
- ⑤ 固まったら、ひし形に切り分け、みかんを5～6粒のせて完成。

〈本日の栄養価〉

メニュー	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
ごはん	214	3.7	3	0.0
マーボナス	157	9.2	34	1.4
はるさめサラダ	38	0.7	18	0.6
かきたま汁	50	3.7	31	0.8
手作り杏仁豆腐	158	2.1	73	0.1
合計	617	19.4	159	2.9