



親子料理教室レシピ



平成 29 年 8 月 18 日 (金)
＜材料は 6 人分です＞

★ 枝豆じゃこごはん (主食)

・米	3 合
・酒	大さじ 2
・だし昆布	5cm 角 1 枚
・えだまめ	1 袋
・ちりめんじゃこ	大さじ 6

- ① 米をとぎ、酒、だし昆布と一緒に炊飯器で炊く。
- ② えだまめをたっぷりのお湯で茹で、ザルにあげて冷ましておく。
- ③ えだまめの熱が取れたら、さやから取り出す。
- ④ 米が炊き上がったら、えだまめとちりめんじゃこを混ぜてできあがり！



★ OK シュウマイ (主菜)

・(☆) 豚ひき肉	240g
・(☆) 玉ねぎ	1 個
・(☆) 片栗粉	大さじ 6
・(☆) しょうゆ	大さじ 3
・(☆) ごま油	小さじ 2
・(☆) 砂糖	大さじ 2
・(☆) 鶏がらスープの素	小さじ 2
・シュウマイの皮	24 枚
・ごま油	小さじ 1
・水	

- ① 玉ねぎは皮をむいて洗い、みじん切りにする。
- ② ボウルに (☆) の食材を入れてこねる。
- ③ シュウマイの皮に②をつつむ。
親指と人差し指でわっか (OK の形) を作り、その上にシュウマイの皮を乗せて②を入れるとやりやすい！
- ④ フライパンにごま油を入れ、温まったらシュウマイを並べ、鍋肌から静かに水を入れる (シュウマイの 1/3 くらいの高さまで)。
- ⑤ 水が沸騰したらふたをして蒸す。
- ⑥ 中まで火が通ったらできあがり！

★ オクラまいたけ炒め (副菜)

・オクラ	12 本
・まいたけ	1 パック
・バター	8g
・しょうゆ	小さじ 1

- ① オクラは洗い、ヘタを落とし、ななめに切る。
- ② まいたけはいしづきを落とし、手でさく。
- ③ フライパンにバターを入れ、温まったらオクラとまいたけを加えて炒める。
- ④ しょうゆを加えてさっと炒めたらできあがり！

★ かぼちゃのサラダ（副菜）

・かぼちゃ	1/6 個
・マヨネーズ	大さじ 3
・酢	大さじ 1

- ① かぼちゃはワタと種をとり、一口大に切る。
(皮はついたままでよい)
固い場合はレンジで加熱してから切る。
- ② 柔らかくなるまでゆでる。
- ③ 水気を切り、熱いうちにつぶす。
- ④ 粗熱が取れたらマヨネーズ、酢を加えて混ぜる。できあがり！

★ ミニトマトの甘酢づけ（副菜）

・ミニトマト	12 個
・砂糖	大さじ 2
・酢	大さじ 1
・水	大さじ 1
<用意するもの> … ポリ袋 1 枚	



- ★ 鍋に水を入れ、沸騰させておく。
 - ★ 冷水を用意しておく。
- ① ミニトマトはヘタを取って水洗いする。
 - ② 穴あきお玉にミニトマトを乗せ、沸騰したお湯につけ 15 秒数える。
 - ③ 冷水にとり、ミニトマトの皮をむく。
 - ④ 砂糖、酢、水を合わせる。
 - ⑤ ポリ袋にミニトマト、④を入れ、冷蔵庫で冷やしたらできあがり！

★ マシュマロミルクプリン（アイス）

・マシュマロ	60g
・牛乳	210ml
・みかん（缶詰）	12 個

★おうちでやってみてね★
冷蔵庫で3時間くらい冷やすとプリンになるよ！

- ① マシュマロをザルに入れ、水で表面をさっと洗う。
- ② 耐熱ボウル、または深めの皿（丼など）にマシュマロ、半分の量の牛乳を入れ、レンジ（600w）で1分加熱する。
取り出すとき熱いので注意！
- ③ ②を泡だて器で混ぜ、マシュマロをとかす。
- ④ 残りの牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤ 皿に分け、1時間半くらい冷凍庫で冷やす。
- ⑥ みかんを盛ってできあがり！

☆本日の栄養価☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
枝豆じゃこごはん	292	7.5	36	0.3
OK シュウマイ	201	9.6	14	1.8
オクラまいたけ炒め	20	1.3	23	0.2
かぼちゃサラダ	84	0.8	7	0.1
ミニトマトの甘酢づけ	13	0	0	0
合計	610	19.2	80	2.4
マシュマロミルクプリン	64	1.4	40	0