

# 親子料理教室

令和元年6月15日(土)

あずま北小学校 家庭科室

## ～地場野菜を使った簡単レシピ～

<今日のメニュー>

**・ごはん ・みそだれ焼肉 ・かきたま汁 ・昆布野菜 ・白玉フルーツあえ**

### みそだれ焼肉

#### 材料(4人分)

豚もも肉	180g
玉ねぎ	1玉
にら	1/4束
エリンギ	1本
酒	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	少々
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
赤みそ	大さじ1と1/2
油	小さじ1
ごま油	小さじ1
すりごま	小さじ1強
こしょう	少々

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、エリンギは角千、にらは2センチ程度に切る。
- ② 鍋に油を入れ、豚肉を炒め、酒を入れて色が変わるまで炒める。
- ③ ②にたまねぎ、エリンギを入れて炒め、火が通ったらにらも入れて軽く炒める。
- ④ 調味料のしょうが・にんにく・しょうゆ・砂糖・赤みそを合わせて入れる。
- ⑤ 最後にごま油、すりごま、こしょうで味を調べて完成。

**豚肉と野菜を砂糖、ごま、みそでコクのある味付けにします。  
野菜の種類は季節に合わせてアレンジしてください。**



### かきたま汁

#### 材料(4人分)

玉ねぎ	1/2玉
にんじん	1/4本
卵	1~2個
ほうれん草	1/6袋
しょうゆ	大さじ1
和風だし	小さじ1
塩	少々
片栗粉	小さじ1
水	700ml

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、ほうれん草は2センチ程度に切る。
- ② 鍋に水を入れて火をつけ、沸いたらにんじん・玉ねぎをいれて煮る。
- ③ 火が通ったら、ほうれん草をいれる。
- ④ 調味料とだしを加えて、溶き卵を流し入れ、最後に水溶き片栗粉で少しとろみをつけて完成。

**みそベースで作った「むらくも汁」も給食で大人気！  
ぜひ家庭でも作ってみてください。**

## 昆布野菜

### 材料（4人分）

キャベツ	1/8個
にんじん	1/4本
きゅうり	1/2本
細切り塩昆布	小さじ1程度
塩	少々

### 【作り方】

- ① キャベツは1cm幅、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りに切る。
- ② 鍋にたっぷりのお湯をはり、にんじん→キャベツ→きゅうりの順にゆでる。
- ③ ざるにあけ、軽く水で冷まし、その後水気をよくきる。
- ④ 塩・塩昆布と野菜を和えて、味がなじんだら完成。

**昆布野菜は給食でよく登場する和え物です！**  
**塩昆布を使うので、調味料はシンプルでOK。**  
**ごま油やすりごまを付け足しても、風味が加わりおいしいです。**

## 白玉フルーツあえ

### 材料（4人分）

白玉粉	100g
絹豆腐	100g
ミックスフルーツ缶	中1缶

### 【作り方】

- ① ボウルに白玉粉と豆腐をいれる。
- ② 豆腐を手でにぎってくずし、豆腐に白玉粉を少しずつ練りこんで、耳たぶ程度のかたさになるまで練る。硬い場合は、水を少したす。
- ③ 生地を丸めて、真ん中を指で押してへこませる。
- ④ 沸騰したお湯に入れ、浮き上がってから1分程度ゆで、しゃくしですくって水にとり、冷えたらザルにあげて水を切る。
- ⑤ ミックスフルーツ缶(シロップごと)と白玉をあわせ盛り付ける。

**白玉に豆腐を入れることで、食感もよくなり、栄養も補えます。**  
**フルーツあえ意外にも、きなこや黒蜜などをかけて食べてもおいしいです。**

