



## 南小親子料理教室

平成30年11月17日(土)

### <五目ビビンバ> 5人分

・豚ひき肉	300g
・ごぼう	50g(1/2本)
・つきこんにゃく	100g
・しょうが	小さじ2
・にんにく	小さじ2
・しょうゆ	大さじ3
・さとう	大さじ1と1/2
・ごま油	大さじ1
・酒	大さじ1
・ごはん	茶碗5杯

(作り方)

- ① ごぼうはよく洗い、皮を軽くむいてささがきにし、水にさらしておく。
- ② つきこんにゃくは茹でてあくぬきをする
- ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉を入れて、酒、しょうが、にんにくを加えて炒める。
- ④ ごぼう、こんにゃくを加えてさらに炒める。
- ⑤ 調味料を加えて煮からめて、味を整えて完成。

給食でも人気のビビンバです。

ごぼう、こんにゃくを入れて食物繊維アップ!

ごはんがすすむ味付けです♪

### <小松菜のナムル> 5人分

・小松菜	120g(1/2束)
・もやし	120g(1/2袋)
・にんじん	1/4本
・いりごま	大さじ1
・さとう	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1と1/2
・ごま油	小さじ1

(作り方)

- ① 小松菜は2cm幅、にんじんは千切りにする。もやしはよく洗っておく。
- ② 鍋に湯をわかし、にんじん、もやし、小松菜の順に入れて茹でて、ざるにあけ冷ましておく。
- ③ 野菜の水気を切ってボウルに入れて、調味料とあえたら完成。

地場の小松菜をたっぷり使ったナムルです。

甘めの味付けで野菜がたっぷり食べられます。

## <にら玉スープ> 5人分

- ・卵 2個
- ・にら 1/2束
- ・たまねぎ 1/2個
- ・鶏ガラスープ 大さじ1
- ・水 800cc
- ・片栗粉 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・しお、こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1

(作り方)

- ① にらは3cmくらいに切る。玉ねぎは横に5mm幅くらいにスライスしておく。
- ② 卵は割って溶いておく。
- ③ 鍋に水、たまねぎ入れて火にかける。
- ④ 玉ねぎに火が通ったらにらを加え、鶏ガラ、しょうゆを加える。
- ⑤ 片栗粉を小さじ2の水で溶き、鍋に加える。
- ⑥ 煮立ってきたら卵をまわしいれる。
- ⑦ 最後に塩、こしょうで味をととのえ、ごま油を加えて完成。

伊勢崎で1年中生産されているニラでつくる  
ふわふわ卵のにら玉スープです。  
これからの季節あったまいます♪

## <レモンソーダゼリー> 5人分

- ・サイダー 600ml
  - ・レモン果汁 大さじ3
  - ・粉ゼラチン 12g
  - ・パイン缶 5枚
- (シロップもとっておく)

(作り方)

- ① サイダー200ccとゼラチンを鍋に入れて、弱火であたためてよくかき混ぜながら溶かす。
- ② ①に残りのサイダーと400ccとレモン果汁を加え、袋に入れてタライで冷やしておく。
- ③ パインは角切りにし、シロップはとっておく。
- ④ ゼリーが固まったらスプーンですくってカップによそり、パインをのせる。
- ⑤ お好みにシロップをかけて完成。

ゼラチンを溶かすときは、沸騰させないように  
気をつけましょう！  
しゅわとしたゼリーがおいしいですよ♪

どのレシピも地元でたくさんつくられている野菜をつかったかんたんレシピです！  
休みの日にぜひもう一度親子でつくってみてはいかがでしょうか♪