

親子料理教室

～地場野菜を使った簡単レシピ～

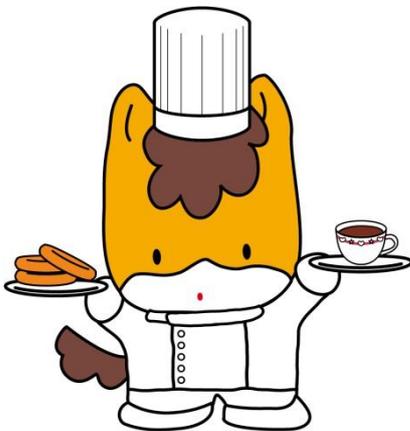
今日のメニュー

五目ビビンバ

ナムル

豆乳みそスープ

レモンソーダゼリー



休日のお昼ご飯に
親子でぜひ作ってみてください！！

平成29年6月17日(土)
あずま北小学校 家庭科室

五目ビビンバ

材料（4人分）

豚ひき肉	200g
ぜんまい（水煮）	80g
にんじん	1/2本
ごぼう	40g
つきこんにゃく	80g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
トウバンジャン	小さじ1/3
酒	小さじ1
油	大さじ1
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① ごぼうはさがき、にんじんは千切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。
- ② つきこんにゃくは、茹でてあくをぬく。
- ③ ぜんまいは洗って食べやすい長さに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め、にんにく、しょうがを加えさらに炒める。
- ⑤ ごぼう、にんじんを加え炒め、こんにゃく、ぜんまいも加え炒める。
- ⑥ 調味料を加え煮からめて、仕上げにごま油を加える。

給食でも人気のビビンバです。今回は、にんじん、ごぼう、こんにゃくを加えてヘルシーにアレンジしました。

ナムル

材料（4人分）

こまつな	80g
もやし	80g
にんじん	1/4本
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
白いりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① こまつなは2cm幅、人参は千切りにする。もやしはよく洗う。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし、こまつなの順に入れ茹でて、冷ましておく。
- ③ ②の野菜を水気を切ってボウルに入れ、調味料を全て加えてあえて出来上がり。

**少し甘めの韓国風ナムルです♪
ごまの香りで野菜がたっぷり食べられます。**

豆乳みそスープ

材料（4人分）

スープ用ミートボール	80g
キャベツ	80g
しいたけ	1個
だいこん	60g
たまねぎ	1/4個
木綿豆腐	1/4丁
豆乳	80cc
白みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
顆粒鶏ガラスープ	小さじ1
こしょう	少々

【作り方】

- ① キャベツは1cm幅、だいこんはいちょう切り、しいたけ、たまねぎは薄切りにする。
- ② 豆腐は1cm角に切る。
- ③ 鍋に水（750ml）を入れ沸かし、たまねぎ、だいこんを煮る。
- ④ ③にミートボール、しいたけ、豆腐、キャベツを加え煮たら、調味料、豆乳を加え味をととのえて出来上がり。

スープ用ミートボール

鶏ひき肉 70g たまねぎ 10g
パン粉 大さじ1 片栗粉 小さじ1
砂糖・塩・こしょう 少々

豆乳とみその優しい味わいのスープです。
お好みですりごまを加えてもコクが出来ます♪

レモンソーダゼリー

材料（4人分）

サイダー	500ml
レモン果汁（市販）	大さじ3
粉ゼラチン	10g
パイン缶	小一缶

【作り方】

- ① サイダー150ccとゼラチンを鍋に入れ、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350ccとレモン果汁を加え、袋に入れタライで冷やす。
- ③ パインは角切りにする。パイン缶の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 お好みでシロップをかける。

どのレシピも地元でたくさん作られている野菜を使った簡単なレシピです！！

休みの日にぜひもう一度、親子で作ってみてください♪♪