

親子料理教室

～地場野菜を使った簡単レシピ～

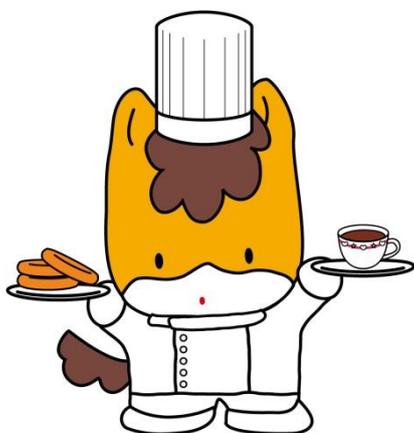
今日のメニュー

みそだれ焼肉

昆布野菜

かき玉汁

白玉フルーツあえ



休日のお昼ご飯に
親子でぜひ作ってみてください！！

平成 30 年 10 月 20 日 (土)
あずま小学校 家庭科室

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。

10月15日(月)の「あずま小リクエスト給食」ででした人気のメニューです！
野菜の種類も季節に合わせてアレンジできます。

かき玉汁

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 株
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アレンジができる
1品です。**

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	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！**