

☆☆☆ 親子料理教室 ☆☆☆

〈ころころマーボーなす丼〉 4人分



- | | | | |
|------|------|-------------|--------|
| A | { | ・なす | 4本 |
| | | ・豚ひき肉 | 200g |
| | | ・みそ・さとう・みりん | 各大さじ2 |
| | | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| | | ・豆板醤 | 小さじ1/2 |
| | | ・水 | 100ml |
| | | ・ごま油 | 大さじ1/2 |
| | | ・片栗粉 | 大さじ1/2 |
| | | ・油 | 大さじ2~3 |
| ・ごはん | 茶碗4杯 | | |



(作り方)

- ① なすは4つ割りにして、2cmくらいに切る。水にさらしてから、ペーパーで水気を切る。
- ② 〔A〕の調味料は、合わせておく。片栗粉は、大さじ1の水で溶いておく。
- ③ フライパンに油を熱し、なすを炒める。しんなりしてきたらひき肉を加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら火を止め〔A〕の調味料と水を加え混ぜる。再び火をつけ、少し煮つめる。
- ⑤ 水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加える。
- ⑥ ごはんの上にかけて、できあがり。

〈にら玉スープ〉 4人分

- | | |
|---------|-------|
| ・卵 | 2個 |
| ・にら | 1/2わ |
| ・鶏がらスープ | 小さじ2 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・塩・こしょう | 各少々 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・水 | 500ml |



(作り方)

- ① にらは3cmくらいに切る。卵は割って、溶いておく。
- ② 鍋に水、鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょうを入れて火にかける。
- ③ 煮立ったらにらを入れ、再び煮立ったら卵を回し入れる。
- ④ 味をととのえ、ごま油を加えてできあがり。

〈甘辛カリカリごぼう〉 4人分

- | | |
|-------------|--------|
| ・ごぼう | 1本 |
| ・片栗粉 | 大さじ2 |
| ・さとう・しょうゆ・酒 | 各大さじ2 |
| ・油 | 大さじ2~3 |
| ・ごま | 小さじ1 |



(作り方)

- ① ごぼうは5~6cmの長さ、5mm幅の短冊切りにして、水にさらしてからペーパーで水気を切る。
- ② ごぼうに片栗粉をまぶす。
- ③ 調味料は、鍋で煮立たせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、軽くこげ目がつくまで炒める。(10分くらい)
- ⑤ 鍋にごぼう・ごまを入れて混ぜる。