

親子料理教室
～地場野菜を使った簡単レシピ～



キムタクごはん

材料（4人分）

豚こま肉	120g
白菜キムチ	100g
つぼ漬け	60g
にんじん	1/4本
ねぎ	1/4本
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
白いりごま	小さじ1
油	小さじ1
ごま油	小さじ1

ごはん

【作り方】

- ① にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒め、人参を加えさらに炒める。
- ③ ②に白菜キムチ、つぼ漬けを加え炒め、ごま油以外の調味料、ねぎを入れて炒める。
- ④ 仕上げにごま油を入れて混ぜる。
- ⑤ ごはんにキムタクごはんの具をよく混ぜてできあがり。

キムチとたくあんで「キムタク」です。
キムチのほどよい辛味で食欲アップ♪



ナムル

材料（4人分）

ほうれん草	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 ほうれん草は2cm幅、にんじんは千切りにする。もやしはよく洗う。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし、ほうれん草の順に入れ茹でて、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和えてできあがり。

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	80ml
白みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
鶏がらスープ	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

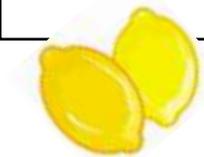
鶏ひき肉 70g たまねぎ 10g
パン粉 大さじ1 片栗粉 小さじ1
砂糖・塩・こしょう 少々

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150ml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350ml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、ぜひ親子で作ってみてください♪♪