

りょうりきょうしつ こども料理教室

1. 夏野菜のビビンバ (材料はすべて4人分)

こめ	グラム	240	g
なす	グラム	60	g
きゅうり	グラム	60	g
ごま油	小さじ	1	
ぶたミンチ	グラム	100	g
にんにく	グラム	3	g
しょうが	グラム	3	g
エー {	さとう	小さじ	1
	みりん	小さじ	1/2
	しょうゆ	大さじ	1・1/2
	ごま油	小さじ	1
	たまご		1コ
サラダ油	小さじ	1	
B {	にんじん	グラム	40
	小松菜	グラム	80
	もやし	グラム	80
	カレー粉	小さじ	1/2
水	シーシー	100	cc
みそ	大さじ	1	
さとう	小さじ	2	
みりん	小さじ	1	
いりごま (白)	小さじ	2	
もみのり	グラム	2	g

- ① なすは縦半分に切り、ななめに薄く切る。きゅうりも同じように切る。
- ② 小松菜は2cmくらいに切り、にんじんはせん切りにしてゆでる。もやしは半分くらいの長さに切り、分量の水にカレー粉を入れてゆでる。
- ③ たまごを溶き、フライパンにサラダ油をひいて炒りたまごをつくる。
- ④ にんにく、しょうがはすりおろしておく。フライパンにごま油を入れにんにく、しょうがを炒め、ぶたミンチを加えて火が通ったら、(A)を加え炒める。(汁気がなくなる程度に炒める。)
- ⑤ フライパンにごま油を入れ、①のなす、きゅうりを炒め、(B)を加える。混ぜたら、火を止めて、いりごま、②、④を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ ごはんに⑤をのせ、最後にたまごともみのりをちらす。

* エネルギー 357kcal 塩分 1.5g

2. わかめスープ

	たまねぎ	120	g	グラム	
	わかめ (乾)	2	g	グラム	
	コーン缶 (粒)	40	g	グラム	
エー	A {	水	600	cc	シーシー
		とりがらすの素	小さじ2		
	しょうゆ	小さじ1			
	こしょう	少々			
}	A {	片栗粉	小さじ1		
		水	大さじ1		

- ① たまねぎは縦半分に切ってから芯を取り、横半分に薄く切る。わかめは水で戻して絞っておき、コーンは汁気をきっておく。
- ② (A) をなべに入れて煮立ったら、たまねぎを加える。たまねぎに火が通ったら、わかめ、コーンを加え、しょうゆ、こしょうで味をととのえる。
- ③ 片栗粉を水で溶き、②にまわし入れて、とろみをつける。

* エネルギー 22kcal 塩分0.4g

3. ヨーグルトゼリー

	プレーンヨーグルト	150	g	グラム	
	レモン汁	大さじ1/2			
}	A {	牛乳	100	cc	シーシー
		砂糖	25	g	グラム
	粉ゼラチン	5	g	グラム	
	水	大さじ2			
エー	A {	ブルーベリージャム	大さじ1		
		お湯	大さじ1		

- ① ゼラチンは分量の水に振り入れておく。
- ② ヨーグルトとレモン汁をよく混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋に牛乳と砂糖を入れて中火にかけ、鍋周りに小さな泡が立ってきたら(約80℃)火を止め、①を加えて溶かす。
- ④ ②に③を加えて混ぜ合わせ、型に流し入れ、冷や
- ⑤ し固める。
- ⑥ (A) を混ぜ合わせてソースを作り、ゼリーにかける。

* エネルギー 74kcal 塩分0.1g

総エネルギー 453 kcal 塩分 2g