

父と子の料理教室

～夏バテ予防！野菜たっぷりご飯を作ろう～

2019年8月25日

【講師】NPO法人 森いく 比治山 管理栄養士 前田 由美子さん 門屋 有希子さん



本日のメニュー

- ① にんじんかりかり
- ② 肉みそ炒め レタス包み
- ③ ほうれんそうとたまごスープ

◎まず最初にお米を研ぎましょう。

- ① 各テーブルごとにお米を研ぐ。
(各テーブルに2組分のお米があります。)
- ② 米を炊飯器に入れる。
- ③ 水を7合のところまで入れる。
- ④ かるく混ぜて、炊飯のボタンを押して炊く。

1組～6組から一人、7組～12組から一人、子どもさんに入れてもらいます！



炊飯器は前のテーブルの1組～6組で1つ、後ろのテーブルの7組～12組で1つです。

① にんじんかりかり

★材料 (2名分)

| | | |
|------|-------------|--------|
| にんじん | 1本 | |
| 塩 | 一つまみ (塩もみ用) | |
| じゃこ | 10g | |
| 調味料 | ごま油 | 大さじ1/2 |
| | 酢 | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ1/2 |
| | いりごま | 適量 |

★作り方

- ① にんじんをらん切りに切る。
- ② 切ったにんじんをボールに入れ、塩もみし、10分おいておく。
- ③ 袋に調味料を入れる。
- ④ 塩もみし、水けをきったにんじんを袋に入れておいて完成◎

②肉みそ炒めレタス包み

★材料 (2名分)

| | |
|------|------------|
| レタス | 6枚 |
| 豚ミンチ | 100g |
| にんにく | お好みで |
| しょうが | お好みで |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| ごぼう | 1/2本 |
| にんじん | 1/2本 |
| 玉ねぎ | 1/2コ |
| ピーマン | 1コ |
| なす | 1本 |
| しいたけ | 1コ |
| みそ | 大さじ1と1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| みりん | 大さじ1/2 |
| 塩 | 一つまみ (炒め用) |

調味料

★作り方

- ①ごぼう・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・なす・しいたけ・にんにく・しょうがをみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにく・しょうがを入れ、火をつける。
- ③にんにく・しょうがの香りがしたら、豚ミンチを入れ、色が変わるまで炒め、次に火の通りにくい野菜から炒める。
- ④調味料を合わせてまぜておく。
- ⑤合わせた調味料を炒め合わせれば完成◎
- ⑥肉みそをレタスに包んで食べる。

③ほうれん草とたまごスープ

★材料 (2名分)

| | |
|-------|--------|
| 玉ねぎ | 1/4コ |
| しめじ | 1/4ふさ |
| たまご | 1コ |
| ほうれん草 | 2本 |
| 水 | 300CC |
| ガラスープ | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 塩 | 一つまみ |

調味料

★作り方

- ①玉ねぎを千切り、ほうれん草を食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを切る。
- ②なべに水とガラスープ、玉ねぎ、しめじを入れて火にかける。
- ③ボールにたまごをわり、かきまぜておく。
- ④野菜に火がとおったら、ほうれん草を入れ、調味料を入れる。
- ⑤スープがふっとうしたら溶きたまごを流しこむ。
- ⑥たまごがふわふわ浮いてきたら完成◎