

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 (3名分)

にんじん	1と1/2本	
塩	一つまみ (塩もみ用)	
じゃこ	15g	
調味料	ごま油	大さじ2/3
	酢	大さじ1と1/2
	しょうゆ	小さじ2/3
	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 (3名分)

レタス	9枚
豚ミンチ	150g
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	2/3本
にんじん	2/3本
玉ねぎ	2/3コ
ピーマン	1と1/2コ
なす	1本
しいたけ	1と1/2コ
みそ	大さじ1と2/3
しょうゆ	大さじ2/3
みりん	大さじ2/3
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 (3名分)

玉ねぎ	1/3コ
しめじ	1/3ふさ
たまご	1コ
ほうれん草	3本
水	450CC
ガラスープ	小さじ3
しょうゆ	小さじ2/3
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◎