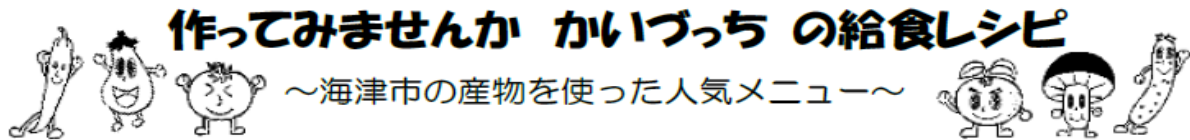


令和2年度 海津市PTA連合会 親子料理について

日頃は海津市PTA連合会の活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

さて、家庭教育委員会では、ご家庭でお子さんといっしょに楽しく料理することができるよう、海津市学校給食センター栄養教諭の林久美先生にレシピを8つ作成していただきました。ぜひ、ご家庭でお子さんといっしょに料理に挑戦してみましょう。



なすと豚肉のみそ炒め

< 材料 >	(4人分)
・キャベツ	中葉2枚
・なす	小1本
・豚もも薄切り肉	80g
・たまねぎ	小1/4玉
・にんじん	小1/4本
・にんにく	小1かけ
・しょうが	小1かけ
・サラダ油	少々
・酒	少々
・みそ	大さじ1強
・しょうゆ	小さじ1/2
・砂糖	小さじ2
・中華だしの素	小さじ1/3
・かたくり粉	小さじ1/2
・ごま油	少々

< 作り方 >

- ①なすはいちょう切り、キャベツ、にんじんは短冊切りにする。たまねぎは1/2にし半月切り、しょうがとにんにくは、すりおろす。豚肉は2cmほどに切っておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうがとにんにくを入れ香りをだし、豚肉と酒を加えて炒める。火が通ったらにんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ③火が通ったらなす、キャベツも加えて炒める。合せておいた調味料Aを加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ごま油を加えて風味をつけ、盛りつける。

野菜の昆布あえ

< 材料 >	(4人分)
・きゅうり	1/2本
・キャベツ	中葉1枚
・にんじん	小1/4本
・むぎ枝豆	30g程度
・塩こんぶ	15g
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・花かつお	適量
・いりごま	適量
・ごま油	小さじ1

< 作り方 >

- ①きゅうりは小口切りに、キャベツは短冊切りにする。にんじんはせん切りしておく。
- ②きゅうり、キャベツ、にんじん、枝豆をそれぞれゆで、水気を切っておく。
- ③ゆでた野菜を器に入れ、調味料を加え、和える。

とり肉のみかんロースト

< 材料 >	(4人分)
・とりもも肉	4枚
1枚50g程度	
・にんにく	小1かけ
・しょうが	小1かけ
・みかんジャム	大さじ1
・はちみつ	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1
・油	適量

< 作り方 >

- ①にんにくとしょうがは、すりおろす。
- ②容器に①とみかんジャム、はちみつ、調味料を合せて入れ、鶏肉を20～30分漬けて下味をつける。
- ③フライパンに油を敷き、②の鶏肉を中火で焼く。焼き目がついたら裏返し、ふたをして弱火で火が十分通るように焼く。

豆乳みそ汁

< 材料 >	(4人分)
・かつお節	8g
・水	500ml
・豆乳	100ml
・こうじみそ	40g
・とりもも肉	60g
・大根	中1/4本
・にんじん	中1/3本
・白菜	葉2～3枚 (100g)
・しめじ	1/2株
・春菊	30g

< 作り方 >

- ①大根と人参はいちょう切り、白菜・春菊は1cm幅に切り、しめじは根元を切ってほぐしておく。とりもも肉は1cmの角切りにする。
- ②水を沸騰させ、かつお節をいれてこし、だしをとる。
- ③だしの中にとりもも肉、大根、にんじんを入れて煮る。
- ④材料が煮えたら白菜・しめじを加え、ひと煮立ちしたら豆乳を加え、みそを溶き入れ、仕上げに春菊を入れる。

令和2年度 海津市の食育テーマは
『もっと野菜を食べよう』 です。



トマトと卵のスープ

< 材料 >	(4人分)
・オリーブ油	小さじ1弱
・コンソメ	4グラム
・にんにく	小1かけ
・塩こしょう	少々
・トマト	Mサイズ 1/4個
・片栗粉	小さじ1
・ベーコン	2枚
・卵	1個
・たまねぎ	1/2玉
・粉パセリ	少々
・水	600ml

< 作り方 >

- ①トマトは1cmほどの角切り、たまねぎは薄切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを加え香りが出たら、ベーコンを入れて炒める。
- ③②に、たまねぎを入れて炒め、しんなりしたら分量の水、コンソメを加える。
- 沸騰したらトマトを入れて少し煮る。
- ④③に、水溶き片栗粉を加え、塩こしょうで味を調える。
- ⑤④に、溶いておいた卵を少しずつ回し入れる。卵がふんわり浮いてきたら、火を止め、粉パセリをちらす。

米麺のねりごまあえ

< 材料 >	(4人分)
・キャベツ	中葉1枚
・米麺(ペーめん)	40g程度
・きゅうり	1/2本
・にんじん	1/5本
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1・1/2
・酢	大さじ1弱
・サラダ油	大さじ1弱
・塩	少々
・ねりごま	小さじ1・1/2

< 作り方 >

- ①キャベツは細めの短冊切り、きゅうり、にんじんはせん切りにする。
- ②①の野菜をそれぞれゆで、水気を切っておく。
- ③米麺は3cmくらいに切り、7~8分、好みのかたさにゆでる。ゆであがったらざるにとって水にさらし、水気を切っておく。
- ④調味料を混ぜあわせ、たれを作っておく。
- ⑤②と③をたれで和え、盛りつける。

野菜のトマト煮

< 材料 >	(4人分)
・トマト	Mサイズ1こ
・なす	中サイズ1本
・ウインナー	4本(約80g)
・水煮大豆	40g
・たまねぎ	小サイズ1/2こ
・赤ピーマン	1/8こ
・黄ピーマン	1/8こ
・マッシュルーム	2こ
・にんにく	小1かけ
・ケチャップ	大さじ2強
・ソース	小さじ1
・コンソメ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・塩、こしょう	少々
・オリーブオイル	少々
・粉チーズ	適量
・水	50ml

< 作り方 >

- ①トマト、なす、たまねぎは1.5cmの角切りにする。赤、黄ピーマンは5mmの角切り、マッシュルームはスライスする。ウインナーは1cm幅にカットする。
- ②鍋にオリーブオイルをひき、すりおろしたにんにくとウインナーを入れて炒める。
- ③水と調味料を加え、野菜を入れて煮こむ。火が通ったら、器にもりつけ、粉チーズをふる。



キムチごはん

< 材料 >	(4人分)
・ごはん	茶碗4はい分 (約700g)
・白菜キムチ(辛すぎないもの)	100g
・ぶたもも薄切り肉	80g
・にんじん	1/4本
・にんにく	小1かけ
・ねぎ 又は 甘長ピーマン	20g
・塩、こしょう、しょうゆ	少々

< 作り方 >

- ①キムチは汁気を切って、あらみじん切りにしておく。
- ②フライパンにごま油をひいて、すりおろしたにんにく、短冊に切った豚肉を加えて炒める。
- ③火が通ったらみじん切りにしたにんじん、ねぎを加えて炒める。
- ④ごはんを加え、①のキムチ、塩、こしょう、しょうゆを加えて炒める。



みんなで一緒に cooking