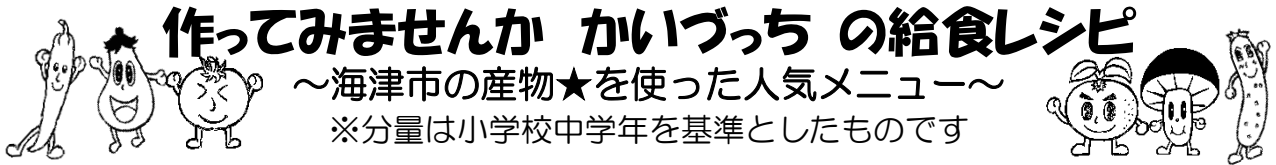


令和4年度 海津市PTA連合会 親子で料理について

家庭教育委員会では、今年度も、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、夏休みにご家庭でお子さんといっしょに料理に挑戦してみてください。



とり肉のみかんジャムロースト

- < 材料 > (4人分)
 ・とりもも肉 50g 4枚
 ・にんにく 1片弱
 ・しょうが 小1かけ
 ・酒 小さじ1
 ・しょうゆ 小さじ2
 ・みりん 小さじ1弱
 ★みかんジャム 大さじ1
 ・サラダ油 適量

- < 作り方 >
 ①にんにく、しょうがはすりおろす。
 ②とりもも肉は、にんにく、しょうが、Aで下味をつける。
 ③フライパンに油をひき、鶏肉を中火で両面に焼き色がつくまでしっかり焼く。

モロヘイヤのおかかあえ

- < 材料 > (4人分)
 ・ほうれんそう 1/2袋
 ・こまつな 1/2袋
 ★モロヘイヤ 1/2袋
 ・にんじん 1/6本
 ・しょうゆ 大さじ1/2
 ・みりん 小さじ1弱
 A ・和風だし顆粒 小さじ1/3
 ・水 小さじ1/3
 ・花かつお 適量

- < 作り方 >
 ①ほうれんそう、こまつな、モロヘイヤは2cm幅に切る。にんじんはせん切りにする。
 ②野菜は、ゆでて流水で冷まし、水気をしぼっておく。
 ③なべにAを煮てたれを作り、冷ましておく。
 ④②の野菜とたれ、花かつおをあえる。

甘長ピーマンの青椒肉糸

チンジャオロースー

- < 材料 > (4人分)
 ・牛もも肉 80g
 ・にんにく 1片弱
 ・しょうが 小1かけ
 ・サラダ油 適量
 ・水煮たけのこ 80g
 ・赤ピーマン 1/4個
 ★甘長ピーマン 2~3個
 A ・しょうゆ 小さじ1弱
 ・酒 小さじ1
 ・オイスターソース 小さじ1強
 ・鶏からスープ素 小さじ1/2
 ・砂糖 小さじ1
 ・片栗粉 小さじ1弱
 ・水 大さじ1/2

- < 作り方 >
 ①にんにく、しょうがはみじん切りにする。
 ②水煮たけのこは、5mm角程度の細切り、赤ピーマンと甘長ピーマンは、種を取り除いて、たけのこに合わせて細切りにする。
 ③牛肉は、細切りにする。
 ④フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れ香りが立ったら牛肉を炒める。
 ⑤④に、たけのこ、ピーマンを加え炒め、Aを入れて炒める。
 ⑥仕上げに水溶き片栗粉を全体に回し混ぜる。

きゅうりと大根のみかンドレッシング

- < 材料 > (4人分)
 ★きゅうり 中1本
 ・大根 120g
 ・ホールコーン 30g
 ★南濃みかんジャム 小さじ1
 A ・砂糖 小さじ1弱
 ・サラダ油 小さじ1強
 ・塩 少々
 ・酢 大さじ1/2
 ・うすくちしょうゆ 小さじ1強

- < 作り方 >
 ①きゅうりは輪切り、大根はせん切りにする。
 ②野菜は、ゆでて流水で冷まし、水気をしぼっておく。
 ③なべにAを煮立たせて冷まし、ドレッシングを作る。
 ④②の野菜とドレッシングをあわせる。

令和4年度 海津市の食育テーマは『もっと野菜を食べよう』です。



きゅうりとわかめのサラダ

< 材料 >	(4人分)
・キャベツ	100g
・大根	60g
★きゅうり	1/2本
・カットわかめ	2グラム
・ホールコーン	20g
・うすくちしょうゆ	大さじ1/2
・酢	大さじ1/2
・砂糖	小さじ2強
・サラダ油	小さじ1強
・塩	少々

< 作り方 >

- ①キャベツは細切り、大根はせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②野菜、カットわかめは、ゆでて流水で冷まし、水気をしぼっておく。
- ③なべにAの調味料を入れ煮立たせて冷まし、ドレッシングを作る。
- ④②の野菜、わかめとドレッシングをあわせる。

ベーめん 米麺汁

< 材料 >	(4人分)
★米麺	50g
・油揚げ	16g
・にんじん	1/4本
★しいたけ	2個
・大根	60g
・うすくちしょうゆ	小さじ2強
・塩	少々
・こまつな	1/5袋
・ねぎ	20g
・カツオ節	15g
・水	560ml

< 作り方 >

- ①米麺は固めにゆでて、水洗いしザルにあげる。
- ②油揚げは細切りにして熱湯をかけ油抜きする。
- ③にんじんはいちょう切り、しいたけは細切り、こまつなは2cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。
- ④なべに水を入れ沸騰したら火を止める。カツオ節を入れて2~3分おく。ボウルにザルを重ねてザルにキッチンペーパーをしいて、カツオ節をこして、だし汁をとる。
- ⑤だし汁に、にんじん、しいたけ、油揚げを入れ、にんじんがやわらかになったら調味料を加え、米麺、小松菜、ねぎを加えて味を調え仕上げる。

マーボー にぎやか麻婆

< 材料 >	(4人分)
・サラダ油	小さじ1/2
・にんにく	1片弱
・しょうが	小1かけ
・ねぎ	40g
・トウバンジャン	小さじ1/6
・ぶたひき肉	80g
・酒	大さじ1/2強
・にんじん	30g
・水煮たけのこ	30g
★なす	中1本
・中華だしの素	小さじ1強
・豆みそ	大さじ1強
・砂糖	大さじ1と1/2
・しょうゆ	小さじ2
・木綿豆腐	320g
・にら	1/5袋
・水	100ml
・片栗粉	大さじ1弱
・ごま油	小さじ1/2

< 作り方 >

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、ねぎは粗みじん切りにする。
- ②にんじんはいちょう切り、たけのこは短冊切り、なすは半月切り、にらは1cmほどの長さに切る。
- ③豆腐は1.5cmのサイコロ切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうが、ねぎ、トウバンジャンを入れ香りが立ったら、酒を振っておいたぶたひき肉を加え炒める。
- ⑤中火で、にんじんを炒め、たけのこ、なすも加え炒める。
- ⑥豆腐はゆでてザルにあげ、水気を切る。
- ⑦⑤にAの調味料を入れ混ぜ、にらとゆでたの豆腐をサッと混ぜ、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑧仕上げにごま油を回し入れる。

あげ物や焼き物のソースとして トマトあん(焼きサケの)

< 材料 >	(4人分)
・サケの切り身	50g 4切れ
・塩	少々
・こしょう	少々
★トマト	1/4個
・酢	小さじ1強
・しょうゆ	大さじ1/2
・砂糖	小さじ2
・片栗粉	小さじ1/3
・水	小さじ1

< 作り方 >

- ①トマトは1cmほどの角切りにする。
- ②サケは塩、こしょうを振り両面こんがり焼く。
- ③なべにAを煮立てて、水溶き片栗粉を回し入れトロミをつけて、トマトあんを作る。
- ④焼いたサケにトマトあんをかける。



食事のお手伝いをしよう!