

# 親子料理教室 レシピ (4人分)

○下線の作業は子どもたちが挑戦してみよう!

## ★夏野菜たっぷりドライカレー

牛豚合いびき肉	240g
トマト	240g
たまねぎ	160g
なす	80g
ピーマン	50g
パプリカ(赤)	50g
にんにく	1片
カレー粉	大さじ1/2(3g)
醤油	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1(18g)
ケチャップ	大さじ2(30g)
しょうゆ	大さじ1
バター	小さじ2(8g)
ごはん	480g

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② ピーマン・パプリカ・たまねぎは1cm角に、なすは厚さ1cmのいちょう切りにする。  
※なすは水にさらさない。
- ③ トマトは十文字の切り目を入れて湯通しし、皮をむいて1.5cm角に切る。
- ④ フライパンを中火であたため、バターをひいて①のにんにくをいれ、香りが出たら②を強火でいため、たまねぎがしんなりしたらひき肉を加える。
- ⑤ ひき肉に火が通ったら酒を加え、トマト、カレー粉、Aの順に加え、混ぜながら汁気が少なくなるまで中火で約10分煮る。
- ⑥ 炊き上がったごはんを⑤を器に盛り付ける。  
(好きな形に盛り付けよう!)



ひとり分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	355kcal	17.0g	4.2g	34mg	1.4g

## ★枝豆のスープ

枝豆(さやつき)	400g
牛乳	300g
水	300g
固形コンソメ	1.5個
ドライパセリ	適量

- ① 枝豆は柔らかくなるまでゆで、さやから出し、1人につき10gずつ取り分け、器に置いておく。
- ② 残りの枝豆と水を入れてミキサーにかける。
- ③ ②をなべに移して牛乳、砕いたコンソメを加え、よく混ぜながらコンソメが溶けるまであたためる。(吹きこぼれないように)
- ④ スープを①の器に盛り付け、ドライパセリを散らす。

ひとり分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	121kcal	8.4g	6.1g	121mg	0.9g

## ★キャベツときゅうりの塩こんぶあえ

キャベツ	120g
きゅうり	40g
にんじん	40g
りんご酢	小さじ2(10g)
塩こんぶ	10g

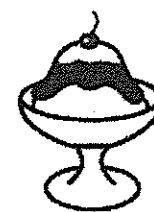
- ① キャベツは3cm角に切る。きゅうりは輪切りにする。人参は千切りにする。(キャベツの芯は薄切りにする)
- ② ビニール袋に①とりんご酢、塩こんぶを入れてもみこみ、30分冷蔵庫に入れ、器に盛り付ける。

ひとり分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	14kcal	0.9g	0.1g	24mg	0.5g

## ★2色の白玉あんみつ

白玉粉	40g
水	大さじ2
白玉粉	30g
かぼちゃ	40g
水	大さじ1,1/3
キウイ	1個
さくらんぼ(缶詰)	4個
つぶあん(缶詰)	40g
シロップ	
砂糖	25g
水	50g

- ① シロップ用の砂糖と水を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで加熱し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ② キウイは皮をむき、厚さ5mmの半月切りにする。
- ③ かぼちゃは種とわたを取り除き、耐熱容器に入れてラップをし、500wのレンジで2~3分加熱する。
- ④ ③のかぼちゃの皮をむき、裏ごしする。
- ⑤ 白玉用の白玉粉に③のかぼちゃを入れて水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さになるまで練る。水の量が足りなければ少しずつ足す。8等分に分けて丸め真ん中を少しくぼませておく。
- ⑥ 白玉用の白玉粉にも水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さになるまで練り、⑤と同様に8等分にして丸める。
- ⑦ ⑤、⑥を沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら冷たい水にとる。
- ⑧ ⑦の白玉とキウイ、つぶあんを器に盛り付け、①のシロップをかけ、最後にさくらんぼを飾る。



ひとり分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	128kcal	1.8g	0.2g	11mg	0