

親子クッキング

～旬のおいしい野菜を食べよう～



- ・カラフルビビンバ
- ・ナン&タコス
- ・なすのピザ焼き
- ・きらきら南蛮
- ・ごまじゃこピーマン
- ・ごぼうサラダ
- ・ミネストローネ
- ・夏色のフルーツポンチ

8月7日(火) 9:00~12:30
湯田公民館 調理室



カラフルビビンバ

材料（5人分）

- ・ごはん 5人分
- 牛肉 150g
- おろしにんにく 3g
- 赤みそ 15g
- しょうゆ 10cc
- 酒 5cc
- とうばんじゃん 少々
- にんじん 30g（3分の1本）
- 太もやし 150g
- 赤パプリカ 20g（半分）
- ピーマン 30g（1こ）
- たけのこ水煮 50g
- コーン缶 20g
- ごま油 5cc



苦手なピーマンも、お肉のおいしい味とマッチして気にせず食べられますよ。食欲の落ちそうな暑い季節でも、モリモリ食べられそうです。

作り方

- ①牛肉は、炒めて調味料で味付けしておく。
- ②野菜はせん切りにして、色よくゆでて、ごま油しょうゆなどで下味をつける。
- ③たきあがったごはんに、味付けした肉と野菜のナムルをのせて盛り付ける。

ナン&タコス

材料（5人分）

- ・ナン 5こ（市販品）
- 豚ミンチ 150g
- おろしにんにく 5g
- たまねぎ 250g（大1こ）
- トマト水煮 100g
- 大豆水煮 20g
- カレールー 5人分
- チリミックス 少々
- ソース（ウスタ・お好み・あるもので）
- コンソメ 少々

*味つけのソースはお好みでアレンジしてみてください。

カレールーの取り置きをしておくとう簡単にできますよ。

トッピングとして

- レタス 5枚
- 角切りチーズ 50g
- パセリ 少々

市販のナンを使って、おしゃれなナン&タコス。野菜や豆もたくさんとれて栄養たっぷりの一品です。カレーもアレンジしだいでこんな料理に変身です。

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにする
- ②鍋に、油をまわしおろしにんにくで香をだし、豚肉・たまねぎの順番によく炒める。
- ③水分を少したして煮る。トマト水煮・大豆を加えてさらに煮て、カレールーや調味料で味付けをする。
- ④レタスはよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ナンにタコスソースをぬり、トッピングのレタスやチーズをのせてできあがり。



なすのピザ焼き

材料（5人分）

たまげなす 1センチの輪切り5枚

*直径が大きいなすであればOK

たまねぎ 50g

ベーコン 25g

パセリ 少々

ケチャップ 15g

コンソメ 少々

塩 少々

とろけるチーズ 30g



作り方

①なすは1センチ幅に切りあくぬきをする。

②たまねぎはみじん切り、ベーコンは短冊切り。

③ベーコン・たまねぎを炒め、ケチャップ等の調味料で味付けをする。

④なすの水気をふきとり、ピザソースをぬる

⑤とろけるチーズをのせ、オーブンでチーズがとけこげめがつくまで焼く。

きらきら南蛮

材料（5人分）

あじ切身 5切れ

小麦粉 10g

片栗粉 10g

揚げ油 適量

たまねぎ 50g

にんじん 10g

きゅうり 20g

糸寒天 少々

酢 10cc

うす口しょうゆ 10cc

さとう 7g

塩 少々

子どもたちの苦手とするなすですが、ピザの生地に見たててみました。

チーズやベーコンがよい味を引き出してくれますね。

作り方

①あじの切り身に粉をまぶし油で揚げる。

②たまねぎ、にんじん、きゅうりは細めの千切りにし、さっとゆでる。

③糸寒天は水でもどす

④あわせ酢を作る。

⑤揚げたあじをあわせ酢につけ、ゆでた野菜と寒天も水気を切ってつけこむ。



夏のイメージにぴったり。寒天がきらきらしていて、涼しそうです。子どもの苦手とする酢の味ですが、少し甘みをきかして子どもの口に合うように工夫しましょう

ごまじゃこピーマン

材料（5人分）

ピーマン	3こ
平天	1枚
ちりめんじゃこ	大さじ1
太もやし	半袋
ごま油	小さじ1
さとう	小さじ半分
しょうゆ	10cc
酒	小さじ1
すりごま	5g

作り方

- ①ピーマン・平天は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、材料を入れて炒める。もやしも入れて炒める。
- ③調味料で味付けしごまをふる。

きんぴらのような甘辛い味付けだと、白いごはんにもぴったりで、子どもも食がすすむこと請け合いです。

ごぼうサラダ

材料（5人分）

ごぼう	150g
きゅうり	50g
にんじん	20g
ツナ水煮	30g
マヨネーズ	40g
しょうゆ	2cc
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①ごぼうは細めの千切りにしてゆでる。
*ゆで水に酢を加えると色が黒くならない。
- ②きゅうりは輪切り、にんじんも千切りにしさとゆでる。
- ③ツナ缶は油をきる。
- ④材料をマヨネーズであえて、調味料で味をととのえる。

まるごと!
YAMAGUCHI's
Agriculture
Fisheries
Stockbreeding
やまぐちの農水産物



<http://www.marugoto-y.net>

ごぼうといえば、美東が有名ですね。
煮もの・きんぴら・チキンチキンごぼう・・・
いろいろな料理に使われますが、今日はサラダです。お腹をきれいに掃除してくれます。

ミネストローネ

材料（5人分）

豚肉	40g
ベーコン	40g
マカロニ	30g
たまねぎ	100g
にんじん	50g
じゃがいも	150g
トマト水煮	30g
油	3cc
おろしにんにく	2g
ケチャップ	20g
さとう	5g
しょうゆ	5cc
ウスターソース	5cc
コンソメ	5g
粉チーズ	5g
パセリ	5g
水	750cc

作り方

- ①鍋に油を熱し、にんにくを炒め、ベーコン・豚肉を炒める。
- ②野菜は小さめの角切りで、加えて炒め、分量の水を加えて煮る。
- ③材料が煮えたら、調味料で味付けし、マカロニを入れ、仕上げに粉チーズ、パセリを入れる。



トマトを使った夏らしい具たくさんスープです。栄養たっぷりでトマトのほどよい酸味でおいしいですが、チーズを入れることで、味に深みが出てまろやかさが増します。

夏色ポンチ

材料（5人分）

カルピスゼリー

寒天クック	2本
カルピス	600cc
水	600cc

トマトゼリー

クールゼリー	180g
トマトジュース	600cc
水	400cc

カラフルボール

白玉粉	1袋
キャロットジュース	適量

みかん缶	適量
黄桃缶	適量
パイナップル缶	適量
ゆずきち	適量
缶汁またはサイダー	

なぜ“長門ゆずきち”というの？



昔、田万川町を含む一帯を長門の国と呼んでおり、長門の国で生まれたということから、「長門ゆずきち」と名付けられました。

作り方

- ①ゼリー2種類を角バットに作り冷やす。
- ②白玉粉をジュースで練ってほどよい硬さにして、丸めながらゆでる。
- ③フルーツ缶をあけてボールに出す。
- ④ゼリーをさいころ状に切って、ゆずきちは小さめのくし型に切り、冷やした材料をすべて和える

野菜ジュースを使ったスイーツに挑戦。色も夏のビタミンカラーで元気がもらえそう。ゆずきちのさわやかな風味と、涼しげな色が夏色を演出します。