

親子料理教室

令和5年8月1日(火)



とうもろこしごはん

(材料7人分)

米	3 合
とうもろこし(大)	1 本
塩	小さじ1と1/2
酒	大さじ1



(作り方)

- ①とうもろこしは生のまま、芯から粒を外す。
(長さを半分に切ってから、まな板の上に縦において、芯のまわりの実を包丁で切り落とす。)
- ②お米をといで、通常より少なめに水を入れ、塩、酒を加えて混ぜる。
- ③お米の上にとうもろこしと芯をのせて炊く。
- ④炊き上がったら芯を捨て、底からさっくりと混ぜ合わせる。

若鶏のハーブ焼き

(材料7人分)

若鶏もも切り身	7 切
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン	大さじ1と1/3
おろしにんにく	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/3
ドライバジル	少々
ドライオレガノ	少々
ドライパセリ	少々
サニーレタス	7 枚
ミニトマト	14 個

(作り方)

- ①ビニール袋に鶏肉と調味料を入れ、30分くらい漬けておく。
- ②あらかじめ180℃に予熱しておいたオーブンまたはフライパンにクッキングシートをひき、
①の鶏肉を並べて焼く。
- ③お皿にサニーレタスをしいて鶏肉を盛り付け、ミニトマトを添える。



きゅうりのひたひた

(材料7人分)

きゅうり	280 g
かつおぶし	6 g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
一味唐辛子	少々

(作り方)

- ①きゅうりは7mm幅の輪切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、①をさっと湯通ししてから、水で冷まし、水気を切っておく。
- ③調味料を合わせる。
- ④②、③とかつおぶしを和える。



チンゲン菜としいたけのスープ

(材料7人分)

ベーコン(短冊)	70 g
チンゲン菜	300 g
しいたけ	50 g
にんじん	85 g
たまねぎ	130 g
塩	小さじ2/3
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
スープストック	大さじ1
水	5カップ

(作り方)

- ①にんじんはせん切りに切る。
- ②しいたけは石づきのかたい部分を取り除き、せん切りにする。
- ③チンゲン菜は2cm幅に切り、たまねぎは3mm幅でスライスしておく。
- ④鍋に水を入れ火にかけ、ふっとうしたら、ベーコン、にんじん、しいたけ、たまねぎ、チンゲン菜のくきを、かたい物から順に入れて煮る。
- ⑤煮えてきたら、チンゲン菜のやわらかい部分を入れひと煮立ちさせる。
- ⑥調味料を加え、味を調べて仕上げる。



フルーツ抹茶白玉

(材料7人分)

白玉粉	120 g
水	120 g
抹茶	1 g
みかん(シロップ漬)	1 袋
黄桃(シロップ漬)	1 袋
パイナップル(シロップ漬)	1 袋
梨	1 個
砂糖	60 g
水	320 g
白ワイン	5 g

(作り方)

- ①砂糖、水、ワインを火にかけ、シロップを作り、冷ましておく。
- ②白玉粉と抹茶をボールに入れてまぜ、水を少しずつ加えながら、耳たぶ位の固さになるように練る。
- ③小さな団子になるように丸めて、中央をくぼませて熱湯でゆで、浮いてきたら冷水に取り水気をとる。
- ④果物を食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤シロップ、白玉団子、フルーツを合わせて冷やす。
※缶詰(袋)だけでなく、季節の果物を使用してもよいですね♪

