

親子料理教室のレシピ



ビビンバ

給食でも人気のメニューです☆

材料 (5人分) ※あくまで親子料理教室用の分量ですので、目安としてください。

ごはん 適量 牛肉 275g もやし 325g ぜんまい(水煮) 50g



にんじん 75g

にら 50g

干しいたけ 2.5g

いりごま 2g



・サラダ油 12g (大さじ1)

・こしょう

・ガーリックパウダー

・ジンジャーパウダー

粉調味料
(各2つまみ)

・濃口しょうゆ 45g (大さじ2と1/2)

・砂糖 30g (大さじ3と1/3)

・さけ 5g (小さじ1)

・淡口しょうゆ 6g (小さじ1)

・豆板醤 1g (極小2)

・ごま油 4g (小さじ1)

あわせ調味料

作り方

- ① ぜんまいは水洗いし、食べやすい長さに切っておく。
- ② 干しいたけは水で戻し、細切りにしておく。
- ③ にんじんは水洗いし皮をむき、千切りにしておく。
- ④ にらは、水洗いし約2cmの長さに切っておく。
- ⑤ もやしはきれいに洗い、湯がいた後、しばって水気を切っておく。
- ⑥ 牛肉は、食べやすい大きさに切っておく。
- ⑦ フライパンに多めの油を全体に行き渡るように熱し、牛肉を粉調味料と一緒にこげ色が少しくまらぬまで炒める。
- ⑧ 干しいたけ、ぜんまい、にんじんの順に加え、さらに炒める。
- ⑨ あわせ調味料を入れてよく混ぜ、もやしとにらを加えてさらに炒める。
- ⑩ 材料に味がしみこんだら、いりごまとごま油を入れて香りをつけ、仕上げる。
- ⑪ ごはんの上に盛りつける。

わかめスープ

材料 (5人分) ※あくまで親子料理教室用の分量ですので、目安としてください。

乾燥わかめ 5g

ベーコン 50g

玉ねぎ 150g



チンゲンサイ 100g

にんじん 50g

とうもろこし 50g (冷凍)



・塩 2つまみ

・こしょう 2つまみ

・だしパック 1パック

・淡口しょうゆ 36g (大さじ2)

作り方

- ① わかめは水戻ししておく。
- ② とうもろこしは流水解凍しておく。
- ③ にんじんは水洗いし皮をむいて千切りに、玉ねぎも水洗いしうす切りにしておく。
- ④ チンゲンサイは水洗いし、約1cm幅に切っておく。
- ⑤ ベーコンは、食べやすい大きさに切っておく。
- ⑥ だしパックでだしを取っておく。鍋にだし汁を煮立て、ベーコン、人参、玉ねぎ、とうもろこし、チンゲンサイを入れ、あくをとる。
- ⑦ 最後にわかめを入れ、淡口しょうゆ、塩、こしょうで味を調えて仕上げる。

うちのひとと一緒に一生懸命つくった料理は、味も格別です♪
材料をアレンジしても楽しいですよ。

