

市民健康課 おやこ料理教室レシピ



こんだての おなまえ	ざいりょうの おなまえ	ぶんりょう	つくりかた
もずくどん (※2人分) ※炒りたまご 用です →	もずく ぶたひきにく にんじん にんにく りょうりしゅ 料理酒 きび糖 みりん かつおだし しょうゆ かたくりこ ピーマン パプリカ たまご しお サラダ油	70グラム 50グラム 20グラム おこのみ 小さじ1 小さじ2 小さじ1 おお 大さじ3と1/2 小さじ1と1/2 小さじ2 20グラム 10グラム 1こ しょうしょう 少々 てきりょう	① ごはんをたきます。 ②もずくは塩抜きして長いようであればカットします。 ③炒りたまごを作ります。 ④ピーマン・パプリカはみじん切りにします ⑤なべにきび糖、料理酒、みりん、しょうゆを入れて煮立て、ひき肉を入れてほぐし、みじん切りにしたにんじん、にんにくを入れて煮込み、煮立つ直前くらいに④を加え、最後に②を加えて再度煮立ったら水ときかたくりこを加えてとろみをつけます。ごはんをよそい、⑤をかけ、③をいりよくもりつけたら できあがりです!(^^)!
さかなのバターやき (2人分)	さかな 魚の切り身 はくりきこ 薄力粉 しお こしょう バター ブロッコリー ミニトマト レモン (付け合わせ)	2切れ てきりょう しょうしょう 少々 // てきりょう おこのみ //	① ブロッコリーは小房にわけてきれいに洗い、いりよくゆでておきます。ミニトマトは半分に切ります。 ② 魚の切り身にしお・こしょうをふっておきます ② ②に薄力粉を両面ふりかけます ③ フライパンを火にかけ、バターを入れて少しとけたら魚を焼きます。 ⑤ お皿に盛り付けて①をそえてできあがりです♪
フルーツ	きせつのくだもの プレーンヨーグルト コーンフレーク はちみつ	おこのみの量	① うつわ(とうめいだときれいにみえますよ!)に自由にもりつけをして、好みではちみつをかけて出来上がりです☆ 

乳製品や果物を合わせる事でバランスの良い献立になりますよ!