



りょうりきょうしつ
令和7年7月4日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)	もずく ぶたひきにく にんじん にんにく 料理酒(りょうりしゅ) きび糖(とう) 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 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 少々 てきりょう	① ごはんをたきます(※ごはん量は下記参照) ② もずくは塩抜きします。 ② 炒りたまごを作ります。 ③ ピーマン・パプリカはみじん切りにしてゆでます ④ 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、もずくを加えて煮込み、水ときかたくりこを加えてとろみをつけます ⑤ ごはん④、②、③をいれどりよくもりつけたらできあがりです!(^^)!
バターやき さかなの	魚の切り身 薄力粉(はくりきこ) 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 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、いれどりよくゆでておきます(付け合わせ)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 ③ ②に薄力粉を両面ふりかけます ④ 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皮目(かわめ)から焼きます。 ⑤ お皿に盛り付けて①をそえてできあがりです♪
ヨーグルト 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!

※もずく丼は沖縄市認可保育園の給食レシピになっています。分量は3~5歳1人分+大人1人分です。

ピーマンは盛り付けの際に添えても、ひき肉と一緒に混ぜ込んでどちらでも良いですよ♪

【ご飯の量・・・大人(150g)、子ども(100g~120g)】