



りょうりきょうしつ
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) 水とき かたくり粉	ごはん もずく たまご しお 油 ピーマン パプリカ にんにく にんじん 料理酒 きび糖 みりん かつおだし しょうゆ 豚ひきにく かたくり粉 水	300グラム 80グラム 1個 少々 適量 20グラム 10グラム 適量(お好み) 40グラム 小さじ2 大さじ1 小さじ2 100mL 小さじ3 60グラム 小さじ2 小さじ2	① ごはんはたいておきます (1人150g) ② もずくは塩抜きします。(塩抜き方法は下記※) ③ ボウルに卵を割りほぐし、塩を少々加えてさらに混ぜ合わせます。 ④ フライパンに油をひき、③を入れて炒り卵を作ります。 ⑤ ピーマン・パプリカはみじん切りにして軽くゆでます。 ⑥ にんにく・にんじんはみじん切りにします。 ⑦ もずくは食べやすい大きさに切ります。 ⑧ 鍋に★と⑥を入れて煮立ったら、ひき肉をほぐし入れて3~4分ほど中弱火で煮込みます。 ⑨ ⑧に⑤と⑦を加えて2~3分ほど煮込み、水ときかたくりこを加えてとろみをつけます ⑩ 器にごはんを盛り、⑨と④を彩り良く盛り付けたらできあがりです!(^^)! ※火加減や煮込み時間は調整してくださいね!
バターやき さかなの (2人分)	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 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 <small>こぶさ</small> にわけてきれいに洗い、いろいろよくゆでておきます(付け合わせ) 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 <small>はくりきこ</small> 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お魚を皮目(かわめ)から焼いていきます。 ⑤ お皿に盛り付けて①のブロッコリーをそえてできあがりです(^^♪
フルーツポンチ かんたん	バナナ もも缶 チェリー	おこのみの量	① くだものは食べやすい大きさに切って、もも缶と一緒にもりつけます 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! 

※もずくの塩抜きは大きめのボウルにもずくを入れ、流水で3~4回ゆっくり洗います。
 そのあと、5分ほど水に浸したら完了です。塩味が強く残る場合は浸水の時間を長めにしてください。