

## 7月 親子で楽しくクッキング♪

今回は、地元で食育体験の講師として活動している小代京子氏を講師として、親子で子どもも食べられる夏野菜カレーや豆腐白玉、納豆みそなどを作ってみました。

夏は、いろいろな彩りのおいしい野菜がいっぱいできます。

今の時期にできる野菜を使っておいしく楽しいクッキングを楽しみました。



ランチョンマットを使って  
お皿の並べ方など勉強しま  
した。



作り方は、次のペ  
ージにあります。

# 千歳すきっぷクラブ

平成24年7月5日(木)

好き嫌いをなく食べましょう

## ■夏野菜カレー

4人分

なす	40g
ピーマン	40g
トマト	40g
かぼちゃ	120g
牛ひき肉	120g
玉ねぎ	120g
にんじん	40g
ベーコン	12g
A にんにく	(1かけ) 4g
しょうが	(1かけ) 4g
サラダ油	大さじ1/2
コンソメ	1/2個
B トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
カレールー	40g
水	カップ1
塩	少々

- ① なすは1cm幅の半月切りにし、水につけてアクを抜く。ピーマンは、種とヘタを取り1cmの角切りにする。トマトは、種を取って1cmの角切りにする。かぼちゃは、一口大に切る。にんじんは、薄いいちょう切りにする。玉ねぎは、あらみじん切りにする。Aの材料は、みじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、みじん切りにしたAの材料と玉ねぎを弱火で炒め(じっくりと)、玉ねぎが透きとおったら牛ひき肉、にんじんを炒める。
- ③ ②にコンソメと水を入れ、かぼちゃを加えて煮る。一煮したら、残りの野菜、なす、ピーマン、トマトを加えて煮込む。Bの調味料で味をつけ、煮込んでから塩で味を調える。



## ■納豆みそ

4人分

ひき割り納豆	8g
ねぎ	8g
豚もも肉	20g
赤みそ	40g
砂糖	16g
サラダ油	2g
いりごま(白)	2g

- ① 豚肉はゆでてから1.5cmの角切り、ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、赤みそ、砂糖を入れて、柔らかくなるまで混ぜながらよく炒める。
- ③ ②に①と納豆を加え、さらによく炒め、ごまを振り入れて混ぜ合わせる。



## ■豆腐白玉

4人分

白玉粉	120g
豆腐	150g
黒ごま(すりごま)	20g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	20g
水	20ml

- ① 豆腐と白玉粉を耳たぶのかたさになるように練る。
- ② ①を12個に丸め、沸とうした湯の中に落とし、浮いてきたら水に取り、冷やし水けをきる。
- ③ 鍋に黒ごま、しょうゆ、砂糖、水を加えて弱火で煮てタレを作る。
- ④ ②の団子を③で和える。(お好みで、きな粉をまぶしてもおいしい)

