

親子クッキング

令和5年11月19日(日)

<切り干大根のビビンバ>

【材料】4人分

こめ 米	2合	しお 塩	少々
あいひき肉	200g	あぶら 油	小さじ1/2
きりぼしだいこん 切り干大根	20g	ごま油	小さじ1
にんじん	1/2本(70g)	おろしにんにく	小さじ1
ほうれん草	80g	さとう 砂糖	大さじ1
たまご 卵	2個	しょうゆ	大さじ1と1/2
		さけ 酒	大さじ1/2
		白ごま	小さじ2



【作り方】

- ① 米は手早くあらひ、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れ、炊く。
- ② 切り干大根は水で戻してよくしぼり、3~4cm長さに切る。にんじんは3cm長さの細切りにする。ほうれん草は下茹でし、2cm長さに切っておく。
- ③ 卵はよく溶いて、塩で味付けをする。フライパンを熱して油をひき、卵を流しいれかき混ぜて炒り卵をつくる。フライパンからとりだしておく。
- ④ フライパンに、ごま油を熱し、合いびき肉を炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、切り干大根とにんじんを入れて炒め、野菜に火が通るまでふたをしてしばらくおく。
- ⑥ Aの調味料を加えて味を整える。ゆでたほうれん草と炒り卵を加えてさっと混ぜる。
- ⑦ 器にご飯を盛り、⑥の具材を盛り付ける。

<やさいのカミカミ和え>

【材料】4人分

キャベツ	150g	す 酢	小さじ2
にんじん	60g	さとう 砂糖	小さじ1
ブロッコリー	80g	しろ 白ごま	大さじ1/2
みそ	小さじ2	かつお節	2g

【作り方】

- ① キャベツは一口サイズに切り、にんじんは皮をむいて細切り、ブロッコリーは小房にわける。キャベツ、にんじん、ブロッコリーはさっとゆでて、水気をきる。
- ② ボウルにみそ、酢、砂糖を入れ、白ごまを指ですりつぶしながら加える。
- ③ ②に①のやさい、かつお節を加えて和える。

<とうにゅう 豆乳バナナプリン>

【材料】4人分

バナナ 2本（完熟がおすすめ！）
 調整豆乳 200ml
 レモン汁 少量

- ①バナナは一口大に切り、耐熱容器にいれ、ラップをしてレンジで加熱する。（500wで2分）
 熱いうちにペースト状になるくらいまでつぶす。レモン汁を少量混ぜ合わせる。
 ②①に豆乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせ、器にいれて冷蔵庫で冷やし固める。（お好みで輪切りにしたバナナを添える）

1人分の栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
切り干し大根のビビンバ	484	17.3	15.2	74	1.3
野菜のカミカミ和え	37	2.4	0.8	40	0.4
豆乳バナナプリン	75	2.2	1.9	19	0.1
合計	596	21.9	17.9	133	1.8

