

夏休み みんなde 料理教室!

適塩とバランス食で
健康家族

阿智村食生活改善推進協議会

令和5年8月5日(土)

阿智村中央公民館

すいはん器でお野菜リゾット

材料(4人分)

米	2合	コンソメ	小さじ1
牛乳	200ml	オリーブオイル	大さじ2
水	適宜	塩	小さじ1/2
たまねぎ	1/2個(100g)	こしょう	少々
とうもろこし	1/2本	粉チーズ	大さじ1
いんげん	6本		

作り方

- ① たまねぎ、いんげんは1cm角に切る。
とうもろこしは皮をむいてひげを取り、包丁で実を取る。
- ② 炊飯器に米を洗わずに入れ、牛乳を入れる。4合の線まで水を足す。
コンソメ、オリーブオイル、塩、こしょうを入れ、かるくひと混ぜする。
- ③ 炊飯器の米の上に①の具をのせ、混ぜずにそのまま炊く。
- ④ 炊きあがったリゾットを盛り付け、粉チーズをふる。



材料に、鶏肉を入れても
良いです。
ミックスベジタブルを使
うと手軽にできます。

スコップコロケ

材料(4人分)

じゃがいも	中3個	塩	小さじ1/2
とうもろこし	1/2本	こしょう	少々
たまねぎ	1個(200g)	バター	大さじ1
合いびき肉	150g	パン粉	1/2カップ
サラダ油	大さじ1	パセリ	適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき1cmの厚さに切り、水にさらす。
とうもろこしは皮をむいてひげを取る。
それぞれ、やわらかくなるまでゆでる。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火にかける。たまねぎを入れて炒め、
透きとおってきたらひき肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ゆでたじゃがいもはお湯をきってつぶす。とうもろこしは包丁で実を取る。
- ⑤ ③と④の材料をすべて合わせ、塩、こしょうを混ぜてグラタン皿に敷きつめる。
- ⑥ フライパンにバターを入れ、弱火にかける。溶けたらパン粉を入れ、バターをまぶす。
- ⑦ ⑤に⑥のパン粉をかけ、オーブントースターに入れ、焦げ目がつくまで加熱する。



野菜だしのミネストローネ

材料（4人分）

にんじん	1/2本（100g）	ブロックベーコン	50g
だいこん	7cm（100g）	マカロニ	30g
たまねぎ	1/2個（100g）	オリーブオイル	大さじ1
セロリ	1/2本（50g）	水	600ml
じゃがいも	小1個（100g）	塩	小さじ1/2
トマト	2個（200g）	こしょう	少々

作り方

- ① にんじん、だいこんは皮をむき、0.5cmの厚さに切り、型抜きをする。型で抜いた残りの部分は角切りにする。
- ② たまねぎ、セロリ、じゃがいも、ベーコンは1cmの角切りにする。トマトは皮をむいてから、ざく切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、中火にかける。たまねぎ、にんじん、セロリ、ベーコンを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ じゃがいも、だいこん、トマトも入れてかるく混ぜ、水を入れる。
- ⑤ 沸騰したら弱火にし、5分煮る。マカロニを入れ、ゆで時間分さらに煮込む。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。



カルピスのもみもみシャーベット

材料（4～6人分）

カルピス®	200ml
牛乳	400ml
桃	1個

好きな果物をいれましょう♪

作り方

- ① カルピス100mlと牛乳200mlを、フリーザーバッグに入れる。
- ② 桃を入れて、袋の空気を抜き、3～4時間、冷凍庫で凍らせる。
- ③ 凍った②を冷凍庫から取り出し、よくもんで器に盛る。



↑写真は、ブルーベリー入りです