# 夏休み おやこの料理教室



# おうちで作ってみよう!

令和6年8月10日(土) 阿智村食生活改善推進協議会

# とうもろこしごはんの タコライス

## 材料 4人分

ごはん2 合レタス80 gとうもろこし1/3 本ミニトマト12 個あいびき肉250 g細切りチーズ60 g

たまねぎ1/2 個ピーマン2 個

油 小さじ 1

★ ケチャップ 大さじ 2・1/2

★ 塩、こしょう 少々★ 水 大さじ 2



## 作り方

- ① とうもろこしの実をそぎ落とし、芯と一緒に炊飯器に入れ、浸したお米と一緒に炊く。
- ② たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。レタスはせん切りにし、ミニトマトはへたを取って4等分に切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、たまねぎとピーマンをしんなりするまで炒める。
- ④ ②にひき肉を加え、色が変わるまで炒めたら、★の調味料を入れて煮る。 水けがなくなったら火を止める。
- ⑤ ご飯を器に盛り、ひき肉、レタス、ミニトマト、チーズを盛り付ける。

# たたききゅうり

### 材料 4人分

きゅうり2本ごま油小さじ1白だし大さじ1酢小さじ1

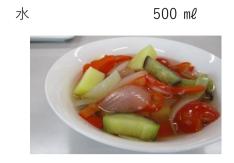
#### 作り方

- ① きゅうりをポリ袋に入れ、棒かお皿でたたき、食べやすい大きさにする。
- ② 白だし、ごま油、酢を加え、なじませる。

# 夏野菜たっぷりスープ

## 材料 4人分

じゃがいも	1 個	
たまねぎ	1/2 個	
なす	1 本	
ズッキーニ	1/2 本	
オクラ	1本	
パプリカ	1/2 個	
ミニトマト	4 個	



大さじ 3

白だし

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、1 cm角に切り水にさらす。 たまねぎは2 c m角に切る。なすはピーラーで皮を縞目にむき、いちょう切りにする。 ズッキーニもいちょう切りにする。オクラはへたを取り、食べやすい大きさに切る。 パプリカはうす切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② 鍋に水と白だし、じゃがいもとたまねぎを入れ、ふたをして火にかける。
- ③ ひと煮立ちしたら、なす、ズッキーニ、オクラ、パプリカも入れてさらに煮る。
- ④ トマトを加えてできあがり。
- ★ お好みで冷やし、こしょうを加えて食べる。

# バナナと小豆のクリーム春巻き

# 材料 4人分

バナナ	2 本	春巻きの皮	4 枚
クリームチーズ	4 個	小麦粉	小さじ 1
小豆あん	40 g	水	小さじ 1

## 作り方

- ① バナナは半分に切り、さらに縦半分に切る。クリームチーズは半分にする。
- ② 春巻きの皮を広げ、バナナとクリームチーズ、小豆あんをそれぞれのせて包む。
- ③ 小麦粉を水で溶き、のりにしてしっかり貼り付ける。
- ④ 巻き終わりを上にしてオーブントースターに入れ、きつね色になるまで加熱し、 裏返して同様に焼く。
- ★ 冷蔵庫で冷やして食べる。