

夏休み おやこの料理教室

おうちで作ってみよう！

適量とバランス食で
健康家族

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		
とうもろこし	1/3 本		
あいびき肉	250 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		

レタス	80 g
ミニトマト	12 個
細切りチーズ	60 g



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	白だし	大さじ 3
たまねぎ	1/2 個	水	500 ml
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		



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 cm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。