

親子料理教室

1. 豚肉とトマトの焼肉

材料～4人分～

豚ロース薄切肉（焼肉用）
.....320g
塩.....少々
こしょう.....少々
トマト
...中1/2個（80g）
油.....小さじ2
玉ねぎ
.....小1/2（80g）
ポン酢.....大さじ3
みりん
.....大さじ4・1/2

- ① 玉ねぎは薄切り、トマトは5mm角に切る。
豚肉はひと口大に切り、塩、こしょうをする。
- ② フライパンに油を熱し、中火で豚肉を両面焼く。
豚肉を取り出し、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりとしたらポン酢、みりんを入れて軽く煮詰める。
- ③ 豚肉をもりつけ、煮詰めたソースをかける。最後に
トマトを上のにのせる。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
276kcal	15.1g	0.5g

3. きらきらかんてん

材料～4人分～

季節のフルーツ.....40g
フルーツミックス缶
.....120g
粉かんてん.....2g
水+缶づめのシロップ
.....300cc
砂 糖.....大さじ3
レモン汁.....小さじ1

- ① フルーツはこまかく切る。
- ② なべに水とシロップ、かんてんを入れ、混ぜながら火
にかける。沸騰したら1～2分加熱して溶かし、砂
糖、レモン汁を加えて火をとめる。
- ③ フルーツを加え、型に流し固める。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
79kcal	0.5g	0g

2. ブロッコリーとエリンギのごま酢和え

材料～4人分～

ブロッコリー
.....1株（200g）
エリンギ
..1パック（100g）
すりごま
.....大さじ1・1/2
砂糖.....小さじ1
酢.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ2

- ① ブロッコリーは小房に分ける。鍋に湯を沸かし、塩（分量
外）を入れて、ブロッコリーを2分半ゆでる。ザルにとり、
あら熱をとる。
- ② エリンギは長さを半分にし切込みを入れて割く。フライパン
を温め、エリンギを焼き色がつくまで炒め、あら熱をとる。
- ③ ボウルに、すりごま、砂糖、酢、しょうゆを合わせ、①と②
を和える。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
46kcal	2.9g	0.4g