

親子で
作る

かんたん

野菜料理教室

♪ にんじんしりしり ♪

材料		作り方
人参	… 1 本	1.人参は千切りにして
卵	… 1 個	ごま油で炒める
ごま油	… 少々	2.調味料を入れて混ぜ、
酒・みりん		溶いた卵を入れてさらに
砂糖・醤油	… 小さじ 1 ずつ	混ぜる
		顆粒だしやごまは好みで。 卵でなくツナでも◎



♪ もやしの塩こんぶ炒め ♪

材料		作り方
もやし	… 1 袋	もやしをごま油で炒めて、
塩昆布	… 8 g	塩こんぶを混ぜる
ごま油	… 少々	



♪ ほうれん草とツナのさっぱり和え ♪

材料		作り方
ほうれん草	… 2 わ	1.ほうれん草はゆでて
ツナ缶	… 1 缶	2 cm幅に切る
海苔	… 1 枚	2.海苔はちぎる
醤油	… 大さじ 1	3.全ての材料を和える
酢	… 大さじ 1	

納豆やごまを加えても
美味しいし栄養も◎



♪ ミックスジュース ♪

材料		作り方
バナナ	… 1 本	材料をカットし、
小松菜	… 1 株	ミキサーにかける
りんご	… 1/6 個	
牛乳	… 300 cc	



♪ミルフィーユキャベツ♪

材料

キャベツ	…	6 枚程度
玉ねぎ	…	1 個
人参	…	1/2 本
豚ひき肉	…	300 g
卵	…	1 個
塩	…	少々
こしょう	…	少々

コンソメ

…	2 個
---	-----

酒

…	小さじ 1
---	-------

作り方

1. キャベツの茎の部分はそいで粗みじん切りにする
2. 玉ねぎと人参を粗みじん切りにする
3. 袋にひき肉と卵、塩こしょう、みじん切りにした野菜を入れて混ぜる
4. 鍋にキャベツを 2 枚しき、ミンチ 1/3 をのせて広げる
5. キャベツをしき、またミンチを 1/3 のせて広げるを 2 回繰り返す
6. 上にキャベツ 2 枚をのせ、かぶる程度の水(450 cc位)とコンソメ、酒を入れ、20～30 分程度煮こむ



♪天使のおにぎり♪

材料

ごはん	…	4 合分
-----	---	------

作り方

炊いたごはんに、その他の材料を混ぜてにぎる

天かす	…	30 g
塩こんぶ	…	30 g
白ごま	…	大さじ 3
青のり	…	大さじ 2
めんつゆ	…	大さじ 2

