

# 親子料理教室

## 親子で作ろう! かんたん朝食メニュー



### みかんご飯 (6人分)

米	2カップ
水	2カップ
鶏もも肉	50g
にんじん	25g
さつまいも	50g
干しいたけ	3g
松山揚げ	5g
小松菜	25g
ポンジューズ	60cc
薄口醤油	大さじ2.5
みりん	小さじ2

- ① 米を洗い炊飯器に入れ、分量の水を加える。
- ② 干しいたけは戻して薄切りにする。
- ③ 鶏もも肉は小さい角切り、にんじんはせん切り、さつまいもは1cm角切りにする。
- ④ ①にポンジューズと調味料を入れてよく混ぜ、②③と松山揚げをのせて炊く。
- ⑤ 1cm幅に切った小松菜をゆでて絞り、炊きあがったご飯に混ぜる。



### かぶとエリンギのみそスープ (6人分)

かぶ	1個
エリンギ	2本
ベーコン	2枚
だし汁	5カップ
みそ	大さじ4
牛乳	1/2カップ

- ① みそと牛乳をしっかり混ぜ合わせておく。
- ② かぶは葉の部分を残して厚めに皮をむき、乱切りにする。エリンギはスライス、ベーコンは2cm幅に切る。
- ③ だし汁を火にかけて、煮立ったらかぶとエリンギとベーコンを入れ、火を通す。火が通ったらみそを加える。



### 南瓜とひき肉のホイル焼き (6人分)

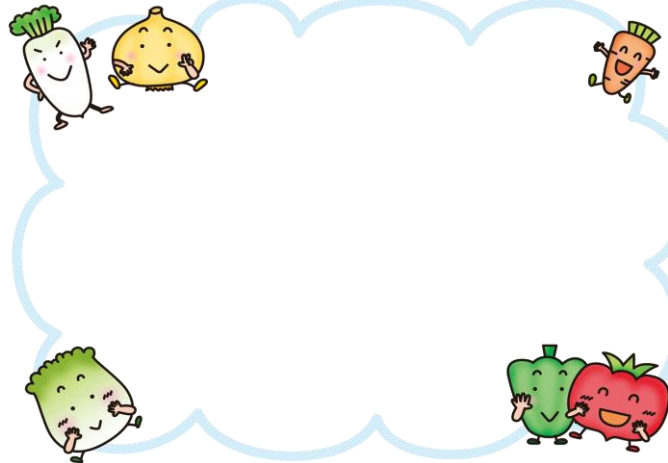
かぼちゃ・・・150g  
豚ミンチ・・・120g  
鶏ミンチ・・・70g  
玉ねぎ・・・180g  
干しいたけ・・・6g  
塩・・・ひとつまみ  
こしょう・・・少々  
しょうゆ・・・大さじ1強  
ごま油・・・小さじ1強  
砂糖・・・小さじ2  
片栗粉・・・大さじ3  
アルミホイル  
玉ねぎ・・・30g  
えのき・・・30g  
油・・・小さじ1  
ケチャップ・・・大さじ3  
ソース・・・大さじ1  
赤ワイン・・・小さじ1  
砂糖・・・大さじ1

- ① かぼちゃは薄くスライスする。
- ② 肉にみじん切りにした玉ねぎと干しいたけ、調味料を加え、よく混ぜる。
- ③ アルミホイルの真ん中にかぼちゃ、肉、かぼちゃ、肉、かぼちゃの順に重ねて包み、フライパンで蒸し焼きにする。



### ～ ソース ～

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、えのきは1cm長さに切る。
- ② 油で①を炒め、調味料を加えて煮て、焼き上がったかぼちゃとひき肉にかける。



### ブロッコリーの人参ドレッシング

ブロッコリー・・・1株  
にんじん・・・1/2本  
りんご・・・1/4個  
玉ねぎ・・・1/4個  
にんにく・・・1片  
アンチョビ・・・1枚  
オリーブ油・・・大さじ4  
しょうゆ・・・大さじ3  
さとう・・・大さじ2  
酢・・・大さじ3  
みりん・・・大さじ1

- ① ブロッコリーは適当な房に分け、塩ゆでにする。
- ② にんじん、りんごは皮のままぶつ切り、玉ねぎは半分切り、にんにくはつぶして芽を取り除く。
- ③ ドレッシングの材料をミキサーにかける。

