



## 親子エコ料理教室

# ふくまめごはん

「おにはそと、ふくはうち」せつぶんのまめまきはしましたか？  
まめまきのふくまめがのこっていたら、こうばしいたきこみごはんは  
いかがですか？

### 【材料】 2人分

米	1合(1カップ)
福豆(煎り大豆)	30g
ツナ缶(水煮)	50g
塩昆布	10~15g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
白ごま	少々



### 【作り方】

- 炊飯器に洗米した米と福豆、ツナ、酒、しょうゆ、塩を入れます。
- 炊飯器のメモリより少し多めに水を入れ、30分以上浸漬し、炊飯します。
- ご飯が炊きあがったら軽くほぐし、塩昆布を入れて混ぜ、そのまま10分程度蒸らします。
- お茶碗に盛り付け、白ごまをふって出来上がり。





## 親子エコ料理教室

# はくさいのホワイトスープ

ほっこりあたたまるはくさいたっぷりのたべるスープです。  
トロトロに、にこんで、こどもからおとなまでだれにでもやさしい  
おいしさです。

### 【材料】 2人分

白菜	200g
ロースハム	2~3枚
油	小さじ1/2
洋風だし	150ml
牛乳	150ml
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
バター	10g



### 【作り方】

1. 白菜は、1cm幅のざく切り(繊維を切る断ち切る)にします。
2. ロースハムは、縦半分に切ってから、1cm幅に切ります。
3. 鍋に油をいれ、白菜をさっと炒めます。
4. そこに、ロースハムと洋風だしをいれ、弱火で白菜が柔らかくなるまで煮込みます。(約10分)
5. 白菜がとろとろに柔らかくなったら牛乳を加え、さらに弱火で煮ます。沸騰させすぎないように、ふきこぼれないように気をつけましょう。
6. スープの味をみてから、塩こしょうで味を調えます。
7. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にバターを加えたら完成です。





## 親子エコ料理教室

# チキンのみかんソテー

ふゆはこたつにみかん。でも、こたつのないかていもふえているので、みかんがさみしそうにしているかも…。そんなときはおりょうりに使ってみて。チキンといっしょなら、かわまでおいしくいただけます。

### 【材料】 2人分

鶏モモ肉	160g
塩	少々
こしょう	少々
みかん	1個

### <つけあわせ> 白菜とりんごのサラダ

白菜(葉の部分)	100g
塩	少々
りんご	1/4個
マヨネーズ	大さじ2



### 【作り方】

1. 白菜の葉の部分をよく洗い、1cm幅のざく切りにします。  
(手でちぎってもよい。)塩を振って、揉んでおきます。
2. りんごはよく洗い、皮ごとくし切りにしてから、うす切りにします。  
変色しないように塩水につけた後、水切りしておきます。
3. 鶏もも肉は、一口大のそぎ切りにし、塩こしょうしておきます。
4. みかんはよく洗い、皮ごと1cm幅の半月切りかいちよう切りにしておきます。
5. テフロンのフライパン(3)の鶏もも肉を皮目からのせ、中火で焼きます。  
皮にパリッと焼き目がついたら、裏面も焼きます。最後に(4)のみかんを肉の上へのせ、ふたをして弱火で中まで火を通しつつ、みかんの香りをつけます。
6. (1)の白菜から水分が出ているので、水気を絞り、(2)のりんごと合わせてマヨネーズで合えます。
7. お皿に、焼きあがったチキンとみかんが交互になるように盛り付け、つけあわせのサラダも一緒に添えましょう。





## 親子エコ料理教室

# ミルクもち ティラミス風

おしょうがつのおもちがまだのこっているけど...と、きになっているおうちはありませんか？ そんなとき、こんなおしゃれなデザートはいかがでしょう？

### 【材料】 2人分

切りもち	1個
牛乳	150ml
砂糖	大さじ2
ヨーグルト(加糖)	1個
みかん	1個
ビスケット	2枚

### <コーヒーシロップ>

インスタントコーヒー	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
水	大さじ1
ココアパウダー	適宜



### 【作り方】

1. 切りもちを1cm角程度に切っておきます。
2. みかんはよく洗って、皮ごと横に1/2に切り、飾り用にうす切りを1枚 切って、さらに4等分のいちょう切りにしておきます。  
残りは、あとで皮としぼり汁を使うので、そのままとっておきます。
3. 耐熱容器(深め)に(1)の切ったもち、牛乳、砂糖をいれ、ラップをし600Wの電子レンジで2分加熱し、よく混ぜます。再度ラップをし1分加熱し、よく混ぜます。もちが牛乳に溶けて混ざったら、ラップをはずし30秒加熱、ホイッパーでよく混ぜます。これを3回繰り返し、もったりとろみがつくまで練り混ぜます。
4. 生地が均一にもったりしたら、ヨーグルトを加えてよく混ぜ、(2)の残りのみかんの皮はすりおろし、身は果汁をしぼって加え、さらによく練り混ぜます。
5. ビスケットを細かく砕き、容器の底に敷き詰めます。そこへコーヒーシロップをいれてしみこませておきます。
6. コーヒーシロップのしみたビスケットの上に(4)の生地をいれ、ラップをして冷蔵庫で30分以上冷やします。冷えたら、ココアパウダーを振り、(2)の飾り用のいちょう切りにしておいたみかんを飾ります。

戸板女子短期大学 栄養教育研究室 西山良子

