

# 親子料理教室



おうちで楽しく  
作ってみよう

## 《メニュー》

デコレーションずし  
かぼちゃのそぼろ煮  
みそ汁（みそ玉を作って）  
しゅわしゅわゼリー



2021年8月19日(木)

## デコレーションずし

### 材料(2人分)

米	1合
<合わせ酢>	
酢	大さじ1 1/2
さとう	大さじ1
塩	1g
ツナ缶(水煮缶)	小缶1
にんじん	30g
さとう	大さじ1/2
A しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
さやえんどう	20g
たまご	1個
油	小さじ1/2

### 作り方

- ①ごはんが熱いうちに<合わせ酢>をまぜてずし飯をつくる。
- ②にんじんは型抜きしてゆで、残りはみじん切りにする。
- ③さやえんどうはすじを取ってゆで、2枚はななめ半分に切る。のこりは千切りにする。
- ④ツナ缶は汁ごと鍋に入れ、みじん切りのにんじんも入れる。Aの調味料を加えて、炒りつける。
- ⑤卵はよくほぐし、フライパンに油を熱しうす焼きにして、千切りにする。
- ⑥型に半分の酢飯を入れて平らにする。  
④と千切りのさやえんどうを乗せる。残りの酢飯を入れて平らにし⑤の順につめてラップをして押して平らにする。
- ⑦型とラップをはずし、型抜きしたにんじんとさやえんどうを飾る。

## かぼちゃのそぼろ煮

### 材料(2人分)

かぼちゃ	160g
とりひき肉	50g
だし汁	150ml
酒	大さじ1
さとう	大さじ1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2/3
しょうがのみじん切り	大さじ1

### 作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り、2cmくらいの角きりにする。
- ②鍋にひき肉と酒とだし汁を入れて、菜箸で細かくほぐす。中火にかける。
- ③ひき肉に火が通ったら、さとう、みりん、しょうゆ、しょうがのみじん切りを加える。
- ④かぼちゃは皮を下にして鍋に入れる。  
ふたをして弱火で15分ほどやわらかくなるまで煮る。
- ⑤④がさめたらラップを使い、茶巾しぼりにする。

## みそ汁(みそ玉を作って)

### 材料(1個分)

みそ	6g
削りぶし	小さじ1
乾燥わかめ	} 好みのものを あわせて
乾燥ふ	
乾燥ねぎ	

### 作り方

- ①ラップをしき、その上にみそと具材をのせて茶巾つつみにする。

## しゅわしゅわゼリー

### 材料(3~4個)

水	100ml
粉寒天	2g
炭酸飲料	150ml

### 作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れ中火にかけて、ふっとうしたら火を弱め2分煮る。
- ②あら熱がとれ、少し固まりかけたら常温の炭酸飲料を入れそっとかき混ぜる。
- ③容器に分け入れて、冷蔵庫で冷やす。

(総栄養価 エネルギー 615kcal 塩分 3.8g 野菜量 110g)