

菊池さんち(産地)の夏色ごはん

食育の日レシピ 2012.7.19

材料はすべて2人分です。

水田ごぼうのドライカレー 463kcal

米	140g
合挽き肉	100g
水田ごぼう	60g
たまねぎ	80g
にんじん	60g
塩・こしょう	適量
カレー粉	4g
小麦粉	6g
顆粒コンソメ	3g
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
湯	50cc
トッピング	
かぼちゃ	40g
アスパラガス	20g

1. ごはんは炊いておく。
2. Aの野菜をすべてみじん切りにする。
3. フライパンに油を熱して2.を炒め、しんなりしてきたらひき肉を加え、ほぐしながら炒め合わせる。
4. ひき肉の色が変わったら塩・こしょうを加え、次にカレー粉と小麦粉をふり入れてさらに炒める。
5. 4.に顆粒コンソメ、ウスターソース、ケチャップ、湯を順に入れる。
※湯の量は全体の様子を見ながら、加減して入れてください。
6. 煮立ったら弱火にし、時々混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰める。
7. トッピングの野菜は軽く茹でてから、フライパンで焼き目をつける。
8. 器に、ごはん、ドライカレー、トッピングを盛りつけて完成!



モロヘイヤときのこのスープ 15kcal



モロヘイヤ	20g
にんじん	15g
干しいたけ	1枚
薄口しょうゆ	小さじ1/2
顆粒コンソメ	小さじ1強
塩・こしょう	適量
水	200cc

1. にんじんは繊維切りにし、干しいたけは戻しておく(戻し汁も使う)。
2. モロヘイヤは食べやすい大きさにざく切りにし、下茹でしておく。
3. 鍋ににんじん、干しいたけ、戻し汁、水を入れて煮る。
4. 薄口しょうゆ、コンソメ、塩、こしょうで味付けをする。
5. モロヘイヤを入れて沸騰したら、火を止めて出来上がり!

夏野菜たっぷり水田ごぼうのカレーセット

ヤーコンそうめんの夏畑サラダ

98kcal

春雨	12g
サラダ油	適量
ヤーコンそうめん	20g
オクラ	2本(20g)
ツナ缶	50g
スイートコーン	30g
大葉	2枚
ミニトマト	2個
大葉(飾り用)	2枚
味ぼん	大さじ1強
柚子こしょう	適量

1. ボウルに味ぼんと柚子こしょうを混ぜ合わせておく。
2. 春雨は食べやすい大きさに切り、湯で戻した後、サラダ油をかけてほぐしておく。そうめんは茹でておく。
3. オクラは塩をふり両手で軽くこすり、水でさっと流した後、軽く茹でて薄く輪切りにする。
4. ツナ缶は油をきり、スイートコーンは水気をきっておく。大葉はすべて繊切りにしておく。
5. 大きめのボウルの中に、3. 4. を加えて混ぜ、1. をかけてよく混ぜる。
6. ミニトマトと飾り用の大葉を乗せて完成！
※オクラの代わりにゴーヤを入れても美味しいです！！



杏仁プリンのすいかのせ

110kcal

牛乳	170cc
砂糖	20g
粉ゼラチン	3g
アーモンドエッセンス	適量
すいか	50g
黒豆の甘煮	6粒



1. すいかは種を取り除き、1.5 cm角に切る。粉ゼラチンは水で戻しておく。
2. 鍋に牛乳と砂糖を合わせて沸騰直前まで温め、砂糖を溶かす。
3. 火からおろし、1. の粉ゼラチンを加えて溶かす。
4. 粗熱をとってアーモンドエッセンスを加え、冷水に鍋底をあててとろみをつける。
5. 器に流して冷やし固める。
6. 1. のすいかと黒豆の甘煮を飾る。

～黒豆の甘煮の作り方～

黒大豆	100g
砂糖	50g
水	250cc

1. 黒大豆をよく洗う。材料を全て圧力鍋に入れ、一晩寝かす。
2. 強火で圧がかかったら、弱火にして20分待つ。圧がとれてもそのまま約半日待つ。

