

# レシピ

赤字の部分はYouTubeで  
お子さんが担当している作業で  
す。二次元バーコードからご  
覧になれます。



## 夏野菜のカラフルマーボー炒め

～材料 4人分～

なす 1と1/2本  
ズッキーニ 1/2本  
トマト 1個  
玉ねぎ 1/2個  
ピーマン 2個  
かぼちゃ 1/12個(100g程度)  
長ねぎ 5cm  
しょうが・にんにく 各1かけ  
豚ひき肉 150g  
ごま油 大さじ1/2  
豆板醤 小さじ1/2  
水溶き片栗粉(片栗粉・水 各大さじ1)

～合わせ調味料～

水 1カップ  
鶏がらスープの素 } 各小さじ1  
醤油・酒・味噌 }  
甜麵醬 大さじ1

～作り方～

- ① 合わせ調味料を混ぜる。
- ② なす・ズッキーニはピーラーで皮をまだらにおき、1cm幅のいちょう切りにする。トマト・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃは1.5cm角の角切りにする。
- ③ しょうが・にんにく・長ねぎをみじん切りにする。
- ④ かぼちゃを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分半温める。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ③と豆板醤を炒め、香りがしてきたら豚ひき肉を入れ、ほぐれるまで炒める。
- ⑥ ②と④を入れて炒める。
- ⑦ 全体に油が絡まって野菜がしんなりしてきたら①を入れて野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑧ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら火を止める。

## たたききゅうり

～材料 4人分～

きゅうり 2本  
かにかま 3本(20g程度)  
醤油 小さじ1と1/2  
ごま油 小さじ2  
いりごま 大さじ1  
塩 少々

～作り方～

- ① かにかまを割く。
- ② きゅうりのへたを切り落とし、半分に切る。
- ③ ②に塩をまぶし、まな板に押し付けるように転がす。
- ④ ③を保存袋に入れてきゅうりが崩れるまで麺棒でたたく。
- ⑤ ④に醤油・ごま油・いりごま・かにかまを入れて、全体をもみこむ。
- ⑥ 冷蔵庫に30分ほど入れ、味を染み込ませる。



## 中華風コーンスープ

～材料 4人分～

クリームコーン 120g  
牛乳 300ml  
水 100ml  
鶏がらスープの素 小さじ1  
水溶き片栗粉  
(片栗粉小さじ2 水小さじ4)  
卵 1個  
小ねぎ 2本  
こしょう 少々

～作り方～

- ① 鍋にクリームコーンを入れる。
- ② 牛乳を少しずつ入れて混ぜる。
- ③ 鶏がらスープの素と水を入れて混ぜる。
- ④ ボウルに卵を割って混ぜる。
- ⑤ 小ねぎを小口切りにする。
- ⑥ ③を火にかけて、沸騰させる。
- ⑦ 水溶き片栗粉を回し入れ、混ぜる。
- ⑧ ④を回し入れる。
- ⑨ 卵が浮いてきたら、⑤とこしょうを加えて混ぜ、火を止める。



## ミルクアイス

～材料 4人分～

牛乳 200ml  
練乳 50g  
いちごジャム 35g

～作り方～

- ① ボウルに練乳とジャムを入れて混ぜる。
- ② 牛乳を少しずつ入れて混ぜる。
- ③ 容器に移す。
- ④ 冷凍庫で冷やし固める。



印西市 健康増進課  
問い合わせ  
0476-80-3800

赤字はお子さんが主役になれるところです！  
積極的にお子さんにやってもらいましょう♪

