

親子クッキング レシピ

・大根めし

<材料・3合分>

・米	3合
・大根	250g
・にんじん	60g
・油揚げ	1枚
・サラダ油	小さじ1

☆調味だし

・だし	570ml
・薄口しょうゆ	40ml
・みりん	20ml

1人分 エネルギー288kcal 塩分1.2g

<作り方>

1. 米は研いだ後、30分浸水させる。浸水させた米はざる上げし、水気を切っておく。
2. 大根は皮をむいて、長さ5cm程の拍子木切りに、にんじんは皮をむいてマッチ棒より少し太めの細切りにする。油揚げは5mm幅に切る。
3. フライパンにサラダ油をひいて、大根とにんじんを強火で炒めます。表面に少し焼き色がついたら火を止め、ひとつまみの塩（分量外）を振りかけて下味をつける。
4. 炊飯器に水気を切った米、調味だし、具材を入れて炊く。

・白菜しゅうまい

<材料・4人分>

・豚ひき肉	200g
・木綿豆腐	100g
・白菜	300g
・おろししょうが	適量

☆調味料

・薄口しょうゆ	小さじ2
・酒	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・食塩	少々
・ごま油	小さじ1

1人分 エネルギー155kcal 塩分0.7g

<作り方>

1. 白菜は葉がしんなりするまでゆで、ざる上げする。冷めたら、芯と葉を切り分け、芯の部分はみじん切りにし、水気を絞っておく。葉は皮として使用する。
2. ボールにひき肉、おろししょうが、調味料を入れ、しっかりと練り混ぜる。白菜の芯を加えてさらに混ぜ、12~16等分にして丸める。白菜の葉でたねを包んで成型する。
3. 蒸し器にクッキングシートを引き、その上にしゅうまいを並べ、10分程蒸す。

・和風豆乳プリン

<材料・5個分>

・豆乳（成分無調整）	400ml
・砂糖	40g
・粉寒天	2g
・小豆（缶）	適量
・きなこ	適量

ゼラチンを使って
作ってもOK！
ぷるぷるに仕上がります

1人分 エネルギー92kcal 塩分0g

<作り方>

1. 鍋に豆乳を入れ、火にかける。沸騰直前に弱火にし、砂糖を溶かす。次に粉寒天を加え、しっかりと溶かす。（ダマが残ると食感が悪くなります）
2. 器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
3. 固まったら、小豆ときなこをトッピングする。

できあがり☆

