

足立敦子先生の親子料理教室

<親子クッキング 奈良産の野菜を使って>

*メガハンバーグ

<材料>6人分

A=合挽きミンチ500g+卵 1 個+パン粉40g+牛乳大さじ4+塩小さじ 1/2+こしょう少々
+玉葱 1個…みじん切り

こめ油 適量

ソース=トマトケチャップ大さじ4+ウスターソース大さじ2

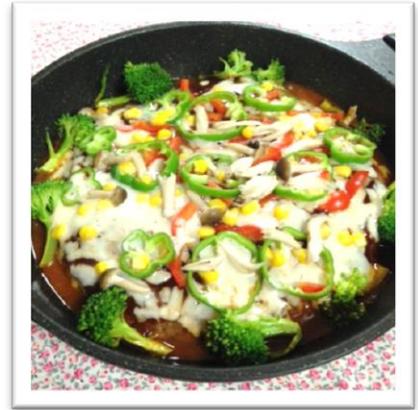
=トッピング=

パプリカ 1/4個(細切り)・ピーマン(輪切り)1 個

しめじ(ほぐす)40g・スイートコーン(缶)30g

ブロッコリー(ほぐす)1/4~1/3株

ピザミックスチーズ120g



<作り方>

1. ボウルにAを入れてよく混ぜておく。
2. フライパンにこめ油を敷き、A を軽く空気を抜いてフライパン全体に伸ばし、^{ふた}蓋をして中火で蒸し焼きにする。(周りの色が変わってくる程度)
3. A を裏返してソースを塗り、チーズを2/3の量(80g)散らす。残りのトッピングを飾り、再び残りのチーズをのせ蓋をして蒸す。チーズが溶ける程度加熱し、火を消した後少し蒸らす。
4. フライ返しで切り分け器にソースと共に盛る。



*キャロットライス

<材 料>6人分

米2合…洗ってザルに上げてしばらく置く

水はザルに上げた米と同量

人参 1/2 本…すりおろす

ちりめんじゃこ5g

A=バター10g+ガラスープの素小さじ1+ローリエ 1 枚+塩・こしょう各少々

<作り方>

1. 炊飯土鍋に米・水を入れた後、すりおろした人参とAを入れて炊飯モードで通常通りに炊く。

* 大和マナとトマトの卵スープ

<材料>6人分

大和マナ 1/2 袋(80~100g)・・・2cm程度に切る(なければホウレン草)

トマト(大)1 個・・・1cm位の角切り

卵 2 個・・・といておく

こめ油少々

A=水600ml+チキンコンソメ 1 個

塩・こしょう各少々



<作り方>

1. 鍋にこめ油を温めて卵を入れて軽く炒り卵を作り、Aを入れて沸かす。
2. ①に大和マナ・トマトを入れて塩こしょうで味付けし器に盛る。

* フルーベリーヨーグルトのゼリー

<材料>6人分

A=水大さじ3+粉ゼラチン15g+砂糖大さじ2

飲むヨーグルト(ブルーベリー味)500ml



<作り方>

1. Aをふやかしておき、砂糖が溶けるまで湯煎しておく。
2. ①の中に飲むヨーグルト(ブルーベリー)を混ぜてケースに移して冷やし固める。