

## Recipe Movie.1

- ・ 具たくさん焼き豆腐
- ・ ほうれん草と切り干し大根のごま和え



＼作ってみよう／



動画あり

できるから始まる  
楽しい食育

## Recipe Movie.2

- ・ 豚のみそ漬け手巻き
- ・ 小松菜入りかきたま汁



# 具たくさん焼き豆腐



## 材料（2人分）

- ・ 鶏むねひき肉 200 g
- ・ 木綿豆腐 200 g
- ・ 塩 小さじ1/2
- ・ 小松菜 65 g
- ・ 丹波しめじ 100 g
- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ 添え物として（小口ねぎ、おろししょうが）

## 作り方



作り方の  
ポイントは  
動画で紹介



- ① 小松菜、丹波しめじを細かく刻む。
- ② 大きめのボウルに鶏むねひき肉と塩を入れ、よくこねる。ねばり気が出たら、木綿豆腐を入れ、よくなじむまで混ぜる。
- ③ ②の生地に①で刻んだ野菜を入れ、よく混ぜる。
- ④ フライパンに油を注いで熱し③を広げ、フライ返しで四角に整え、5分を目安に、こげ目がつくまで焼く。ひっくり返し、同様に焼き、バットに移して冷ます。
- ⑤ あら熱が取れたら、四角に切り分け、お皿に盛り、お好みでおろししょうが、小口ネギを添えて、こいくちしょうゆ又はポン酢（分量外）を付けて食べる。

# ほうれん草と切り干し大根のごま和え



## 材料（2人分）

- ・ほうれん草 150 g
- ・切り干し大根 10g
- ・いりごま 大さじ4
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1
- ・合わせだし（だし汁） 大さじ2

## 作り方



作り方の  
ポイントは  
動画でご紹介



- ① 切り干し大根をさっと洗い、ぬるま湯につけて戻しておく。
- ② ほうれん草を水で洗ってゆで、冷水にとって冷ます。
- ③ 切り干し大根とほうれん草の水気をしっかり絞り、1 cm幅に刻む。
- ④ すり鉢に、いりごまを入れてよくすり、うすくちしょうゆ、合わせだしを入れてよく混ぜる。
- ⑤ 刻んだほうれん草、切り干し大根を入れて和える。

# 豚のみそ漬け手巻き



## 材料（2人分）

- 豚こま切れ肉 200g
- ズッキーニ ½本  
(旬の野菜をお好みで)
- 白みそ 30g
- みりん 小さじ1
- うすくちしょうゆ 小さじ2
- にんにく 1かけ
- ごま油 小さじ2
- 手巻き用の野菜（レタス、ラディッシュなど）

## 作り方



作り方の  
ポイントは  
動画で紹介



- ① ズッキーニを3cm幅の棒切りに切る。
- ② ボウルに白みそ、うすくちしょうゆ、みりんを入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ②のボウルに、豚こま切れ肉とズッキーニを入れてよく馴染ませ、タッパー又は使い捨てのポリ袋に入れ、20～30分漬け込む。（冷蔵庫で4～5日保存可）
- ④ フライパンにごま油とつぶしたニンニクを入れて温め、香りが立ったら、③を入れ、弱火で火を通したら、こげ目が付くよう焼きつける。
- ⑤ レタスの上に、④をのせ、お好みの野菜（ラディッシュなど）、白ご飯を巻いて食べる。

# 小松菜入りかきたま汁



## 材料（2人分）

- ・ 合わせだし（だし汁） 400cc
- ・ うすくちしょうゆ 小さじ2
- ・ 卵 1個
- ・ 長芋 50g
- ・ 小松菜 65g

## 作り方



作り方の  
ポイントは  
動画でご紹介



- ① 小松菜を食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに卵を入れてよく混ぜ、長芋をすりおろす。
- ③ 鍋にかつおだし、うすくちしょうゆを入れて温める。
- ④ 沸騰したら、小松菜を入れて火を通す。
- ⑤ 小松菜に火が通り煮立ったら、②を混ぜ入れる。

# おいしい合わせだしのとりかた



## 材料（2人分）

- ・ 昆布 20g
- ・ かつお節 60g
- ・ 水 2.4リットル

大きめのボウルを用意し、上に一回り大きいざるを載せてペーパータオルを敷き、さらに上にざるをのせる。

## 作り方

- ① 水に昆布を30分～1時間ほどつける。前の晩からつけて冷蔵庫に保存しておいても良い。

引き上げた昆布は、煮物の落とし蓋にしたり、昆布の佃煮にも使えます。



- ② 弱火にかけ、鍋肌に細かい気泡が出てきて昆布が浮いてきたら昆布を引き上げ、強火にして沸騰させる。あくが出てきたらとる。

- ③ 火を止め、かつお節を加えて5分置いて、ペーパータオルなどを敷いたざるでこす。



- ④ 冷めたら冷蔵庫で4日ほど保存可能。