

野菜を食べよう！

平成29年度の親子クッキング教室で好評だった野菜のメニューを紹介します。



【ぼか〜んきゅうりのごまポン酢和え】 6月

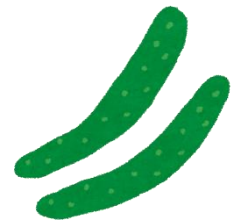
6月のメニューからの1品です。

材料（1人分）：きゅうり 50g / 塩 少々 / 乾燥ワカメ 1.5g
すりごま 3g（小さじ1杯） / ポン酢しょう油 7.5g（大きじ1/2杯）

作り方

- ① きゅうりは棒でたたき、一口大に手で折り塩少々をまぶす。
- ② 乾燥ワカメは、熱湯で戻す。ザルに移し水洗いして、水気を絞る。
- ③ ①のきゅうりの水気をふき取る。ボウルに材料全部を混ぜ合わせ、小鉢に盛る。

【切干し大根のカルボナーラ】 11月



11月のメニューからの1品です。

材料（1人分）：切干し大根 4g / ベーコン 5g
玉ねぎ 15g / コンソメ 1.5g（小さじ1/6杯） / 牛乳 50ml
とろけるチーズ 5g / こしょう 少々 / パセリ 少々

作り方

- ① 切干し大根を水で戻す。パセリは細かく刻んでおく。
- ② ベーコンを1cmの幅に切る。玉ねぎは、薄くスライスする。
- ③ フライパンで②を炒め、焼き色が付いたら切干し大根を加えてさらに炒める。
- ④ ③に牛乳とコンソメ、こしょうを加える。
- ⑤ 煮詰まってきたら火を止め、とろけるチーズを加えて全体にからませる。刻みパセリを上につる。