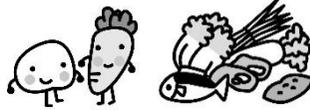


# おうちでお料理してみよう



令和5年7月  
船橋市立若松小学校  
栄養教諭 斎藤 光

「この料理の作り方を教えて！」の声にお応えして、レシピを紹介します。

## 麻婆豆腐

材料 <4人分>

豆腐（角切り）	……	400g
豚ひき肉	……	100g
塩	……	ひとつまみ
こしょう	……	少々
豆板醤	……	適量
にんにく（みじん切り）	……	1かけ
しょうが（みじん切り）	……	1かけ
ニラ（5mm小口切り）	……	30g
ねぎ（みじん切り）	……	10cm長さ
豆鼓醤（トウチジャン）	……	小さじ1
甜面醤（テンメンジャン）	……	大さじ1
みそ	……	大さじ1
酒	……	大さじ1
しょうゆ	……	大さじ1/2
砂糖	……	大さじ1/2
サラダ油	……	大さじ1
鶏がらスープ	……	300ml
水溶き片栗粉	……	適量
ごま油	……	小さじ1
酢	……	小さじ1
山椒	……	適量

<つくりかた>

- ① フライパンにサラダ油をひいて火にかける。  
フライパンが熱くなったところにひき肉を入れ、塩、こしょうをふる。焼き色がついたら、ひっくり返す。  
(焼き色をつけながら強火で炒める。)
- ② ひき肉に火が通ったら弱火にして、豆板醤、にんにく、しょうがを炒める。
- ③ 豆鼓醤、甜面醤、みそ、酒、しょうゆ、砂糖を加えて炒める。
- ④ 鶏がらスープを加えて煮立てる。
- ⑤ 豆腐を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ にら、ねぎを加える。
- ⑧ ごま油、酢を加え、山椒をふる。

## お好み揚げ

材料<10個分>

木綿豆腐	……	300g
ちくわ (細いものなら輪切り、 太いものならいちょう切り)	……	80g
キャベツ（せん切り）	……	140g
塩	……	ひとつまみ
こねぎ（小口切り）	……	1本
天ぷら粉	……	80g
揚げ油	……	適量
中濃ソース、お好み焼きソース	……	適量

<つくりかた>

- 準備：豆腐をキッチンペーパーで包み、水気をきる。
- ① ボールにキャベツに塩をまぶす。
  - ② 豆腐をくずして混ぜる。
  - ③ ちくわ、こねぎ、天ぷら粉を混ぜる。
  - ④ 180℃の油できつね色になるまで揚げる。または、フライパンに油をひいて、揚げ焼きする。
  - ⑤ お好みのソースをかけ、青のり、かつお節をふる。

## ビビンバ

材料<4人分>

米	……	2合
水	……	360ml
豚小間切れ肉	……	130g
しょうゆ	……	大さじ1/2
砂糖、みりん	……	各小さじ1
サラダ油	……	小さじ1
キムチ	……	30g
コチュジャン	……	大さじ1/2
ぜんまいの水煮（小口切り）	……	40g
砂糖、しょうゆ	……	各大さじ1/2
にんじん（せん切り）	……	50g
もやし	……	100g
こまつな（2cm長さ）	……	60g
ごま油	……	小さじ1
しょうゆ、こしょう	……	適量
ごま	……	適量

<つくりかた>

- ① 米を研いで水気をよくきる。水につけて炊飯する。
- ② 豚肉にしょうゆ、砂糖、みりんで下味をつける。フライパンにサラダ油を熱して、豚肉を炒める。キムチ、コチュジャンを加えて炒める。
- ③ ぜんまいを砂糖、しょうゆで炒り煮する。
- ④ にんじん、こまつな、もやしをゆでる。こまつな、もやしにしょうゆ（小さじ1）をまぶし、水気を軽くしぼる。野菜にごま油をからめ、しょうゆ、こしょうで味をととのえ、ナムルをつくる。
- ⑤ ごはんに②、③、④をまぜて、ごまをふる。

## ころころきゅうり

材料（つくりやすい分量）

きゅうり（1cm輪切り）	……	1本
塩	……	ひとつまみ
砂糖	……	ひとつまみ
しょうゆ	……	小さじ1
酢	……	小さじ1/2
塩昆布	……	2g

<つくりかた>

- ① きゅうりを塩もみして、しばらくおく。きゅうりの水気をきる。
- ② きゅうりに調味料、塩昆布を混ぜて冷蔵庫で味をなじませる。



## ちんすこう

ラード	……	40g
きび砂糖	……	50g
塩	……	少々
バニラエッセンス	……	少々
小麦粉	……	80g
ベーキングパウダー	……	小さじ1/3

<つくりかた> 準備：ラードを常温でやわらかくする。

- ① ポールにラードを入れ、きび砂糖、塩、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- ③ 生地がまとまるように、こねる。
- ④ 10等分にして、1cmほどの厚みに形をととのえる。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑥ 粗熱がとれるまで、冷ます。※焼きたては、やわらかく、くずれやすいです。粗熱が取れるまでしばらくおくとよいです。