

ファミリークッキング～食育教室～

《東部市場出張料理教室 田辺大根バージョン》

やってみよう!
たのしく食育



☆ 大根のトマトミートパスタ（2人分）

パスタ	160g	①	パスタは表記時間どおりゆでる。
あいびき肉	100g	②	だいこんは皮をむいて7mm角に切る。
だいこん	150g	③	トマト缶はボウルに入れて泡立て器でつぶす。
塩	小さじ1/4	④	フライパンをサラダ油を中火で熱してあいびき肉を炒め、肉の色がかわったら②と塩を加えて3分程度炒める。
トマト缶（ホール）	1/2缶（200g）	⑤	④に③、コンソメスープの素、水、オートミールを加え、10分程度煮込んだのちケチャップを加え、塩、こしょうで味を調える。
サラダ油	大さじ1/2	⑥	①を器に盛り、⑤をかける。
コンソメスープの素	1/2個		
水	カップ1/2		
オートミール	大さじ1		
トマトケチャップ	大さじ2		
塩・こしょう	適宜		

☆ 大根のたらこバター（4人分）

だいこん	160g	①	だいこんはせん切りにし、大根葉は2～3cmに切る。
たらこ	20g	②	たらこは皮に切り込みを入れて中身を取り出す
バター	10g	③	フライパンにバターを中火で熱し、溶けはじめたら①をいれてだいこんが透き通るまで炒め、大根葉を加える。
A	酒	小さじ1	④ ③に②とAを加え、たらこの色が変わったら火をとめ、器に盛る。
	みりん	小さじ1	
	しょうゆ	小さじ1	
大根葉	適量		

☆ みるくゼリー キウイソース（6個分）

牛乳	カップ2	① 粉ゼラチンを分量の水でふやかしておく。
砂糖	50g	② 鍋に牛乳と砂糖を入れて弱火にかけ、沸騰直前で
粉ゼラチン	10g	火を止めて①を加えて溶かし、粗熱がとれたら器に
水	大さじ3	流し入れて冷蔵庫で冷やす。
キウイ	1個	③ キウイはすりおろしてハチミツを混ぜる。
はちみつ	大さじ1	④ ②に③をかける。

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
大根のトマトミートパスタ	483	20.9	14.7	1.8
大根のたらこバター	36	1.5	2.3	0.5
みるくゼリー キウイソース	100	4.3	2.7	0