

《令和4年度おやこの料理教室レシピ》



《主食・主菜》★夏野菜たっぷりミートボールカレー

材料（4人分）	作り方
合びき肉 200g 卵 1/2 個 玉ねぎ 1/3 個分 食パン 1/4 枚 牛乳 大さじ1 塩 ひとつまみ こしょう 少々 サラダ油 少量 にんじん 1 本 玉ねぎ 2/3 個分 オクラ 4 本 なす 1 本 コーン缶 40g 水 3 カップ サラダ油 少量 カレールウ 70g ご飯 180g × 4皿 （子どもは 100～120g）	①食パンをちぎり牛乳に浸してふやかす。 ②玉ねぎをみじん切りにし、1/3 と 2/3 に分ける。 （1）玉ねぎを縦半分に切り、切り離さないように根元近くまで縦に細かく切り込みを入れる。 （2）玉ねぎの向きを変え、横に切りこみを3～4回入れる。 （3）玉ねぎの切り口から薄く切って刻む。 ③野菜を切る。 【飾り用】 ・ 輪切りにして下ゆでしたにんじんの型抜きをする。 ・ 下ゆでしたオクラを 1/3 に切る。 【煮込む用】 ・ なす、にんじんを一口の大きさに切る。 ④ミートボールの材料をボウルに入れ、粘りが出るまで練り混ぜる。 ⑤ミートボールを作る。大さじ1 くらいの大きさで丸める。 ⑥鍋に油をひき、⑤のミートボールをこんがりと焼いて取り出す。 ※この後煮込むため、中まで火を通さなくてOK！ ⑦同じ鍋で残り 2/3 の玉ねぎを弱火でじっくり炒める。 ⑧水を加えて煮たたせ、なす、にんじん、コーン、⑥のミートボールを入れて中火～弱火で 10 分煮込む。 ⑨火を止め、ルウを加えて溶かす。 ⑩再び火をつけて、型抜きで余ったにんじんを加えて3分位煮込み、出来上がり。 ⑪ご飯の上に夏野菜たっぷりミートボールカレーをかけ、型抜きしたにんじんとオクラをトッピングし盛り付ける。

最初は中火、ミートボールを入れたら弱火で焼くのがコツ

《副菜》★カリポリサラダ（4人分）

材料（4人分）	作り方
きゅうり 1本 だいこん 60g ミニトマト 8個 酢 大さじ1 砂糖 小さじ1 オリーブ油 小さじ2 塩 小さじ1/4	① きゅうり、大根は、サイコロ状に切り、ミニトマトはヘタをとって、たて半分に切る。 ② ①をビニール袋に入れる。 ③ 調味料を入れて振り混ぜる。 ④ 皿に盛りつける。

《デザート》★フルーツヨーグルト

材料（4人分）	作り方
プレーンヨーグルト 200g キウイフルーツ 1個 ハチミツ 大さじ1	① キウイフルーツは1センチ角に切る。 ② プレーンヨーグルトを器に盛り、その上にはちみつと①をトッピングする。

大人 エネルギー695kcal、食塩相当量2.7g 野菜摂取量 190g



『それいけ！えいようレンジャー』
の紙芝居動画はこちら→



白井市 健康課

メモ

