



夏休み親子郷土料理教室

H29.7.30



油そうめん



<材料> (4人分)

ソーメン…250g

豚肉…100g

煮干し…適量

人参…1/2本

玉ねぎ…1/2個

ニラ…適量

油…大2と1/2

<調味料> 「

薄口しょうゆ…大2

濃口しょうゆ…大1

塩…少々

<作り方>

- ① そうめんはたっぷりのお湯でかたゆでして、水で洗ってザルで水切りをする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切っておく
- ③ 人参は千切りにし、玉ねぎもスライス、ニラは2cm位の長さに切って準備する。
- ④ 鍋に油を熱し煮干しを炒めてから豚肉を炒め、人参、玉ねぎも加えて炒める
- ⑤ ④にだし汁又は水(2カップ)を加える調味料を加えて味を整える。
- ⑥ ⑤にニラを加え、ソーメンを入れて味をなじませて火を止める。

舟焼き



<材料> (5本分)

もち粉…500g

黒砂糖粉…350g

ソーダ…小さじ1杯強

卵…2個

水…600cc

はったい粉…30g

<作り方>

- ① もち粉・黒砂糖粉・ソーダ・はったい粉を混ぜ、卵・水を入れかきまぜる。
- ② 5等分にして、フライパンに油をひき火にかける。
- ③ 材料を入れて、ふたをかぶせ蒸し焼きにする。
(ホットプレートの場合 140度でふたをして12分)
- ④ ぶつぶつができてきたら、ひっくり返し両面を焼く。
- ⑤ すのこの上にラップを敷き、形を整えて巻く。

バナナヨーグルトドリンク



<材料> (2人分)

バナナ…1本

プレーンヨーグルト

…240cc

水又は牛乳…60cc

砂糖…大2

<作り方>

- ① 材料を全部冷やしておく。
- ② ミキサーでなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 氷を入れてグラスに注ぐ。