

# クッキングライブ

講師の先生から野菜料理をデモンストレーションで教えていただく「クッキングライブ」を3回開催しました。その中からレシピをご紹介します。



令和元年  
8月30日  
開催

## クッキングライブ ～モリモリ夏野菜編

野菜ソムリエプロ&ハーブインストラクター  
大澄かほる先生



令和元年  
9月20日  
開催

## クッキングライブ ～おやこでやさしい編

食育&クッキングコンシェルジュ  
堤 秀子先生

### バイン・ミー (ベトナム風サンドイッチ)

【材料/2人分】

ソフトなフランスパン ……50g程度のもの2個	青唐辛子(輪切り)……少々
大根……50g	鶏ささみ肉……40g
ニンジン……40g	キュウリ……1/10本
塩……小さじ1/4	パクチー……4枝
魚肉ソーセージ(市販品)……20g	玉ねぎ……15g
ごま油……小さじ1・1/3	青ネギ……少々
《甘酢A》	キャベツ……15g
ナンプラー……小さじ1/3	パプリカ……15g
酢……大さじ1	《ソース》
砂糖……大さじ2/3	ナンプラー……少々
水……大さじ2/3	スイートチリソース……小さじ1・1/3
	マヨネーズ……大さじ2/3

《甘酢A》  
ナンプラー……小さじ1/3  
酢……大さじ1  
砂糖……大さじ2/3  
水……大さじ2/3

【作り方】

- ①大根とニンジンは太い千切りにし、塩をふり10分置き、水気を切って甘酢Aと一緒に小鍋に入れ、ひと煮立ちさせてから冷蔵庫で冷やす。青とうがらしと青ネギは小口切り、キュウリと玉ねぎ、キャベツとパプリカは千切りにする。パクチーはざく切りする。ソーセージを薄切りにする。
- ②鶏ささみ肉をゆでて冷ましてから割いておく。ソースの材料をまぜておく。
- ③フランスパンに切込みを入れ具材が乗る部分を少し繰り抜き、ごま油を両面に塗り、ソーセージをのせる。
- ④ソースの半分をのせ、ささみ肉と大根、ニンジンのなますをのせ、残りのソースをかけて千切り野菜とパクチー等をトッピングし、挟んでいただく。

### モヤシと野菜のひき肉がけ

【材料/2人分】

モヤシ……1/3袋	《A》
キャベツ……40g	ナンプラー……大さじ2/3
ニンジン……25g	砂糖……小さじ1・1/3
豚ひき肉……40g	酒……大さじ2/3
にんにく……1/3片	レモン汁……小さじ2/3
輪切唐辛子……小さじ3/3	ごま油……小さじ1/3

【作り方】

- ①野菜は千切りし、もやしと一緒に茹でて水気を切っておく。
- ②フライパンでみじん切りにしたにんにくと唐辛子、ひき肉を炒め、Aで味付けする。①の野菜の上に炒めたひき肉をかけていただく。



### フライパンでごはんのお焼き

(焼きおにぎり風)

【材料/6～8個分】

ごはん……200g	青のり……小さじ1
たまご……1/2個分	炒り白ごま……小さじ1/2
シュレッドチーズ……10～15g	おろしにんにく……少々(耳かき1つ分程度)
にんじん・ズッキーニ・赤パプリカ……各10g程度	サラダ油……小さじ2
味噌……小さじ2/3	

【作り方】

- ①野菜は洗ってから細かく刻み、にんじんとパプリカはレンジ加熱する。(目安:1～2分程度、焦げないように注意)
- ②器に材料を入れて混ぜる。青のりは最後に振り入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を入れて温め、②を焼く。(目安:片面4～5分、ひっくり返して3分)

加える具材は、枝豆、しらす干し、とうきび、玉ねぎなどお好みでアレンジいろいろ。



### お星さまぶかぶかかき玉スープ

【材料/3～4人分】

たまご……1/2個分	とろろ昆布……1g
牛乳……大さじ2	(またはだし昆布親指大1枚程度・昆布粉末小さじ1/2)
片栗粉……小さじ1/3	コンソメ……1/2個分
完熟トマト……中1個(またはミニトマト)	(月齢に合わせて加減する)
オクラ……1本	

【作り方】

- ①牛乳と片栗粉を混ぜ合わせる。
- ②トマトは洗ってヘタを取り除き、食べやすい大きさに切る。オクラは塩をこすりつけてから洗い、ガクの固い部分をぐるりと取り除いてから約5mm幅に切る。
- ③たまごを溶きほぐし、①を加えて混ぜる。
- ④鍋に水200cc、とろろ昆布、コンソメ、トマトを入れ、蓋をして加熱する。沸いたら火を弱め、オクラと③の溶き卵を加える。
- ⑤たまごが固まったら火を止めて、盛りつける。



読み聞かせの会「すてっぷ」さんによる食育絵本の読み聞かせもありました。