

# 令和元年2月8日親子農業体験教室調理実習レシピ

<メニュー>

- ・白菜シチュー
- ・白菜の刻みのりサラダ
- ・コーンチーズトースト
- ・いちご、みかん

## ☆白菜シチュー(5人分)☆



(材料)

・じゃがいも	225g
・たまねぎ	200g
・にんじん	100g
・芽キャベツ	170g
・白菜	200g
・ウインナー	180g
・シチューの素	90g
・サラダ油	大さじ1
・水	700ml
・牛乳	150ml

(作り方)

- ①鍋に油を熱し、ウインナー・じゃがいも・にんじん・たまねぎを炒める。
- ②①の鍋に分量の水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ③野菜が柔らかくなったら、白菜と芽キャベツを加え、煮えたら牛乳とシチューの素を加えて完成。

## ☆コーンチーズトースト(5枚分)☆



(材料)

・食パン(6枚切り)	5枚
・コーン	125g
・マヨネーズ	100g
・チーズ	125g
・パセリ	適量

(作り方)

- ①ボウルにコーン・マヨネーズ・チーズ・パセリを混ぜて食パンにのせます。
- ②オーブンで5分ほど加熱する。

## ☆白菜の刻みのりサラダ(5人分)☆



(材料)

・白菜	250g
・にんじん	25g
・刻みのり	5g
・しらす干し	10g
・ごま油	小さじ1強
・酢	大さじ1強
・薄口醤油	大さじ1/2強
・砂糖	小さじ1強
・ごま油(炒め用)	少々

(作り方)

- ①白菜は茹でて、水気を絞り、干切りにする。
- ②にんじんは干切りにして、さっと茹でておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、香りがしてきたらしらす干しをカリカリになるように炒る。
- ④酢・薄口醤油・砂糖・ごま油を混ぜて、ドレッシングをつくる。
- ⑤白菜とにんじんをドレッシングで和え、仕上げにしらす干しと刻みのりを加えて完成。



### みかんでかぜ知らず!



秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれています。

