

けんこうりょうりきょうしつ
エーナ健幸料理教室

夏休み特別企画 自分で作ろう！お昼ごはん <小学生親子対象>

第2回 レシピ



健やかに
 幸せに暮らそう！

恵那市公式キャラクター
 エーナ

基本のレシピ

●かつおだし

水	2000cc	① こんぶはあらかじめ水にひたしておく
こんぶ	30g	② ①を火にかけ、70～80度でこんぶをとりだす
かつお節 (血合い抜き)	35g	③ 強火にして沸騰したら、差し水 (1カップ程度) をし、沸騰を抑える
		④ かつお節を入れ、1分ほど煮だして火を止める
		⑤ かつお節がしずんでからこす

健康レシピ

賢におすすめレシピ

●ブロッコリーと海鮮サラダ (6人分) 1人分 野菜60g 塩分0.4g

ブロッコリー	150g	① ラビゴットソースをつくる。 トマト、紫たまねぎ、きゅうりはあらみじんに切る。 トマトは、ペーパータオルで水分を切る。 紫たまねぎは、水にさらして、そのあとペーパータオルで水を切る。 ② ボウルにオリーブオイルと酢、塩、こしょう、レモン汁を合わせ、泡立て器でよく混ぜて、そこへ①を合わせる。 ③ ブロッコリーは小さく切り、ゆでて水で冷やす。 ほたては、60度くらいのお湯に30秒ほどいれ、霜降りにして水で冷やす。たこは、スライスする。 ④ うつわにブロッコリーと海鮮をきれいに盛り、ラビゴットソースをかける。
ほたて	6こ	
たこ	150g	
えび	6尾	
〈ラビゴットソース〉		
トマト	1/2こ	
紫たまねぎ	1/4こ	
きゅうり	1/2こ	
オリーブオイル	大さじ2	
酢	大さじ1	
塩	少々	
コショウ	少々	
レモン汁	1/4こ分	

地産地消のレシピ

自分でデザートを作ってみよう

●ヨーグルトムース (6人分)

マシュマロ	80g	① ヨーグルトは、ひとばん水切りをする。
プレーンヨーグルト	400g	② 耐熱ボウルにマシュマロと牛乳を入れて、ふんわりとラップをかけ600Wで1分レンジにかける。
牛乳	50g	③ ②をあついうちによく混ぜる。さらに、水切りヨーグルトを入れて、よく混ぜ合わせる。
ブルーベリーソース	適量	④ うつわに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 仕上げに、ブルーベリーソースをかける。

