

食育教室 ～もぐもぐ★ランチ教室（国東）～

R6.7.31（水）



★★ 大人ランチ ★★

★ガパオライス



材 料	4人分	材 料	4人分
米	2合	サラダ油	小さじ2
鶏ひき肉	320g	Aナンプラー (またはしょうゆ)	大さじ4 ※好みで大さじ2でも
にんにく ※チューブでも可。	1かけ	Aオイスターソース	小さじ2
干しいたけ	4枚	A砂糖	小さじ2
玉ねぎ	80g	バジル（粉） ※あれば生：8枚	少々
赤ピーマン	2個	卵	4個
リーフレタス	4枚	サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ①米はふつうの水の分量で炊く。
- ②にんにく、干しいたけ、玉ねぎ、はそれぞれみじん切り、赤ピーマンは角切りにする。リーフレタスは手でちぎっておく。
- ③フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、香りが立ったら鶏ひき肉、玉ねぎ、干しいたけ、赤ピーマンの順に炒める。
- ④Aの調味料で味をつけ、味がなじんだらバジル（粉）を加え、軽く炒める。
- ⑤フライパンにサラダ油を敷き、卵を割って目玉焼きを作る。
- ⑥お皿にご飯を盛り、④をかけ、リーフレタスを添えて⑤のをせる。

★きくらげの炒め物★

材 料	4人分	材 料	4人分
きくらげ（生）	20g	サラダ油	小さじ2
卵	4個	トマト	1個
A塩	少々	塩・こしょう	少々
A砂糖	小さじ2		

【作り方】

- ①きくらげ、トマトは食べやすい大きさに切る。卵は溶きほぐし、Aを加え混ぜておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、きくらげ、トマトを炒める。火が通ったら、①の卵を加え、卵に火が通るまで炒める。
- ③塩・こしょうで味を調える。



★きくらげの梅肉和え★

材 料	4人分	材 料	4人分
きくらげ（生）	40g	A梅肉	30g
たまねぎ	60g	Aごま油	小さじ1
青じそ	2枚	みょうが（好みで）	½房

【作り方】

- ①きくらげは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは半分にとって薄切りにし、10～15分置いておく。青じそはせん切りにする。
- ②①にAを合わせて和える。好みでスライスをしたみょうがを加えて混ぜる。



★しいたけの冷製スープ★

材 料	4人分	材 料	4人分
干しいたけ (戻したもの)	40g	豆乳	300ml
玉ねぎ	½個	乾燥パセリ	少々
じゃがいも	140g		
バター	6g		
A干しいたけ戻し汁	300ml		
A塩こうじ	大さじ1と1/2		



【作り方】

- ①干しいたけは戻してせん切りにする。干しいたけの戻し汁はとっておく。玉ねぎは皮をむき、せん切りにする。じゃがいもは皮をむき、さいの目切りに切る。
- ②鍋にバターを加え、玉ねぎ、干しいたけを炒め、最後にじゃがいもを入れて軽く炒める。
- ③②にAを加え10分ほど煮込む。
- ④フードプロセッサーまたは、ミキサーでペースト状になるまで攪拌し、鍋に戻し入れる。
- ⑤豆乳を加えて弱火で温め、ボウルに張った水で粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。器に盛り、乾燥パセリを振って出来上がり。