

# 親子でクッキング!



冬休みに親子でお料理してみませんか?  
タンパク質・ビタミンA・Cがしっかりとれる献立です。



## ビビンバ (4人分)



### 材料

- ごはん
- 豚千切り・・・200g
- 肉下味調味料 (酒・・・大さじ1 しょうゆ・・・大さじ2  
みそ・・・大さじ1 三温糖・・・大さじ1 豆板醤・・・少々  
にんにく・しょうが・・・適宜) ごま油・・・適宜 ごま・・・小さじ1
- たまご・・・2個
- いり卵の調味料 (酒・・・少々 塩・・・少々 炒め油適宜)
- 大豆もやし・・・200g ほうれん草・・・100g
- 野菜のたれ (しょうゆ・・・大さじ1 ごま油・・・小さじ1/2 砂糖を少し入れても  
おいしいです。)

### 作り方

#### 1 豚肉

- ① 豚肉は千切り、ニンニクしょうがはすりおろします。
- ② ごまは炒っておくと香りが良くなります。
- ③ 調味料とにんにく・しょうが・肉は混ぜ合わせておきます。
- ④ ごま油を熱し、肉をいため火がとあったら、ごまをふります。

#### 2 炒り卵

- ① たまごと酒、塩を混ぜ合わせ炒り卵を作ります。

#### 3 野菜

- ① もやしは水からいれてゆで、沸騰したら水にさらし、水気を切ります。
- ② ほうれん草は、沸騰した湯のなかに入れゆで、水にさらし、水気を切り、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 野菜の調味料を混ぜ合わせた中に、もやしとほうれん草を和えます。

1と2と3をすべて混ぜ、ごはんのにのせて混ぜ合わせながら食べます。

## ブロッコリーと豚肉の オイスターソース炒め (4人分)

### 材料

- ブロッコリー1/2個 (小房に分けます)
- キャベツ・・・200g (ざく切り) にんじん・・・1/4本 (短冊  
ねぎ・・・1本 (斜め切り) にんにく・・・6g (みじん切り)
- 豚肉小間 (赤身)・・・100g 炒め油・・・小さじ2
- オイスターソース・・・大さじ1 中華スープ・・・小さじ1/2
- 三温糖・・・小さじ1 しょうゆ・・・大さじ1 酒・・・小さじ1 塩

### 作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、固めにゆでておきます。
- ② フライパンに油を熱し、生姜を入れ香りが出てきたら豚肉を炒めまぜます。
- ③ にんじん・キャベツ・ねぎを炒め、調味料を混ぜて味付けします。
- ④ ①のブロッコリーを入れ炒め合わせます。







冊切り)

・ ・ 少々

す。  
ます。

