



親子DEクッキング ランチ編



講師：料理研究家 青木 早希先生

日時：令和8年8月6日（木）

令和8年8月7日（金）

午前10時～13時

会場：本巣すこやかセンター 調理室



本巣市教育委員会 社会教育課



夏野菜たっぷりタコライス



材料（4人分）	
ご飯（雑穀米入り）	2合
合い挽き肉	200g
ズッキーニ	2本
なす	1／2本
たまねぎ	1／4個
にんにくみじん切り	少し
レタス	1／4玉
ミニトマト	8個
温泉玉子	4個
★ケチャップ	大3
★中濃ソース	大1
★甜菜糖	小1
★昆布茶	小1
★スライスチーズ （とろけないタイプ）	2枚
オリーブオイル	少々



レシピ

- ① 米を2合研ぎ、雑穀米と水を2合の目盛りまで入れます。
- ② なすとズッキーニとたまねぎとにんにくをみじん切りします。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけます。香りたったら挽肉、なす、ズッキーニ、たまねぎを入れてしっかりと炒めます。★を入れて火を止めます。
- ④ お皿に盛り付けて、くぼみを作り、温泉玉子を割り入れます。ミニトマト、レタスを添えて完成です。



オクラときのこの塩麴スープ

材料（4人分）	
トマト	1個
オクラ	4本
えのき	1／2束
なめこ	1／2袋
ベーコン	2枚
塩麴	大2
水	600cc
ごま油	小1
塩	少々



レシピ

- ① オクラは板ずりして洗い、輪切りにします。
- ② えのきは石づきを取りほぐします。トマト、ベーコンを切ります。
- ③ 水、トマト、オクラ、えのき、なめこ、ベーコンを入れます。
- ④ 火を弱めて塩麴、ごま油を加えて、塩で味を整えて完成です。





手作りグラノーラの ヨーグルトパフェ



材料（4人分）	
ヨーグルト（ギリシャヨーグルト）	150g
★オートミール	100g
★甜菜糖	15g
★米油	15g
★米粉	10g
チョコソース	お好みで
クッキングシート	1枚



レシピ

- ① オーブンを150℃に予熱します。
- ② ボウルに★を混ぜ合わせて、クッキングシートにのせます。オーブンに入れて25分焼きます。
- ③ カップに完成したグラノーラとヨーグルトを入れます。お好みでチョコソースをかけて完成です。

