

●料理のテーマ

おうち時間で家族ともっとなかよくなりタイ大作戦！！
～一緒に作るお手軽わくわくレシピ～

●アピールポイント

【意気込み・料理のポイントなど】

今回こだわったのは、‘家族で作れる’という点です。はんぺんをつぶしたり、野菜を型抜きで抜いたり

と小さな子どもでも楽しくお手伝いできる作業を増やしたり、レンジを使ったりすることで家族と一緒に、

手軽に作れる料理にしました。また野菜をたくさんとりたいと考え、にんじん嫌いの子どものでも食べられる

よう刻んで使用するなどしました。この料理が、家族がもっと仲良くなれるきっかけとなりますように。

●レシピ（2人前）

【1品目】（料理名）あったかごはんであなたの心も温めタイバーガー

材料（分量）：

・鯛のあたま		}	A
・鯛の身	100g		
・米	2合		
・油揚げ	10g		
・にんじん	20g		
・白だし	大さじ2		
・昆布	3cm×3cm		
・酒	大さじ1		
・塩	少々		

・はんぺん	1/2枚	}	B
・鯛	30g		
・卵	1/4個		
・片栗粉	大さじ1		
・マヨネーズ	大さじ1		
・しょうゆ	小さじ1/4		
・しょうが	適量		
・塩	少々		
・にんじん	10g		
・スイートコーン	適量		
・ごま油	大さじ1/2		

・サラダ菜	適量
・卵	3/4個
・刻みのり	適量
・しろごま	適量

作り方：

- 1 鯛を少量の塩をつけて、すこし焼き目がつくまでグリルで焼く
- 2 油揚げとにんじんをみじん切りする
- 3 米を洗いAをすべていれて炊飯器で炊く（焼いた鯛は少し残しておく）
- 4 はんぺんを手でちぎってつぶし、にんじんをみじん切りしたら残しておいた鯛などのBの材料と一緒にすべて混ぜ合わせる
- 5 4の混ぜ合わせたものを2等分してまるくして形作る
- 6 ごま油をフライパンにしき、中火で5を焼いていく
- 7 ほんのり焼き目がついたら裏返して弱火にして水を少量入れて蒸し焼きする
- 8 4のときに余った卵を薄焼きにする
- 9 ごはんが炊けたら鯛をほぐし、混ぜて少しさます
- 10 ホットケーキ型、もしくはラップを使ってバーガーのような形を2組つくる
- 11 鯛めしバンスの間にB、卵の薄焼き、サラダ菜、刻みのりをいれる
- 12 上にお好みでごまをかける

↓
完成！！

【2品目】(料理名) 生春巻き～鯛とゆかいな仲間たちを愛媛の愛で包みました～

材料(分量):

・ライスペーパー	2枚	}	A
・鯛	好きなだけ!		
・照り焼きソース	適量		
・サラダ菜	2枚		
・カニかまぼこ	2個		
・大葉	4枚		
・カイワレ大根	適量		
・かんぴょう	適量		
・にんじん	適量		
・マスタード	大さじ2	}	B
・マスタード	大さじ2		
・マヨネーズ	大さじ2		
・レモン汁	少々		
・はちみつ	小さじ1		
・だし醤油	適量		

作り方:

- 1 鯛を一口サイズにして照り焼きソースをかけて焼き目がつくまでフライパンで焼く
- 2 にんじんをゆで、好きな形に切る
- 3 カニかまぼこを好みでさく
- 4 ライスペーパーをぬるま湯に通し、Aをのせて巻く
- 5 Bを混ぜ合わせてソースを作る
- 6 ソースを春巻きに添える

↓
完成!!

【3品目】(料理名) 鯛のキラキラ2層茶碗蒸し

材料(分量):

・絹ごし豆腐	1/2丁	}	A
・鯛	30g		
・にんじん	適量		
・卵	1個		
・白だし	小さじ1		
・水	80cc		
・片栗粉	小さじ1/2		
・しょうゆ	小さじ1/2		
・鶏がらスープの素	少々		
・ショウガ	適量		
・粉寒天	2g		
・水	100cc		
・白だし	30cc		
・はんぺん	飾り用		
・にんじん			
・カイワレ大根			

作り方:

- 1 粉寒天、水を鍋で溶かし、白だしをいれたらタッパーにうつしてかためる
- 2 1が固まったらフォークであらくつぶしてジェルにする
- 3 鯛をフライパンでやく
- 4 豆腐、卵、ゆでてみじん切りしたにんじん、白だし、少し焼いた鯛を滑らかになるまで混ぜる
- 5 耐熱容器にうつしてラップをしてレンジ600W3分加熱する
- 6 固まったら粗熱をとる
- 7 5の上に作っておいたジェルをのせる
- 8 Aをなべに入れ火にかけ、あんを作り、別容器に入れる
- 9 7に飾り用のはんぺん、にんじん、かいわれだいこんをのせる。食前にあんをかける

↓
完成!!

