# おやこの食育教室　みんなでお料理をしよう！

## 主　食

### 牛肉とやさいの彩りプレート

【一人分栄養量】
エネルギー　464kcal
たんぱく質　17.6g
脂質　9.7g
食塩相当量　1.3g

【材料(4人分)】　調理時間25分

ごはん・・・・・・・・・・・・・600g
牛もも肉(焼肉用)・・・320g
塩・・・・・・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・・少々
ズッキーニ・・・・・・1/3本(60g)
赤パプリカ・・・・・・1/4個(40g)
黄パプリカ・・・・・・1/4個(40g)
ベビーリーフ・・・・・・・・・・・40g
トマト・・・・・・・・中1/2個(80g)
油・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
玉ねぎ・・・・小 1/2個(80g)
ポン酢・・・・・・・・・・・大さじ3
みりん・・・・・・・大さじ4・1/2
黒ごま・・・・・・・・・・・・・・適量

【つくりかた】
1.ズッキーニは5mmの半月切り、パプリカは1.5cmの角切り、玉ねぎは薄切り、トマトは5mmの角切りにする。
　牛肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。
2.フライパンに油を熱し、弱火でズッキーニ、パプリカを焼き目がつくまで焼いて、取り出す。
3.②と同じフライパンを中火にし、牛肉を両面焼く。牛肉を取り出して、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりとしたら、ポン酢、みりんを入れて軽く煮詰める。
4.ごはんを器にもり、黒ごまをふる。ベビーリーフ、③の牛肉をもりつけ、②の野菜、煮詰めたソースをかける。
　最後にトマトを上にのせる。

## 副　菜

### ブロッコリーとエリンギのごま酢和え

【一人分栄養量】
エネルギー　46kcal
たんぱく質　2.9g
脂質　1.4g
食塩相当量　0.4g

【材料(4人分)】　調理時間10分

ブロッコリー・・・・1株(200g)
エリンギ・・・・・1パック(100g)
すりごま・・・・大さじ1・1/2
砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ1
酢・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・小さじ2

【つくりかた】
1.ブロッコリーは小房に分ける。鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れて、ブロッコリーを2分半ゆでる。
　ザルにとり、あら熱をとる。
2.エリンギは長さを半分にし、切り込みを入れて割く。フライパンを温め、エリンギを焼き色がつくまで炒め、
　あら熱をとる。
3.ボウルに、すりごま、砂糖、酢、しょうゆを合わせ、①と②を和える。