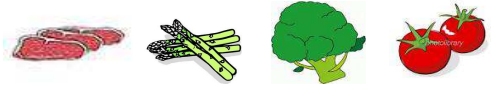


# 市場から発信！ やさい・くだもの学べる料理教室

## 野菜の肉まきソテー



### 【材料6人分】

・牛しゃぶしゃぶ用の肉	12枚
・グリーンアスパラ	6本
・青しそ	6枚
・なす	1.5本
・ブロッコリー	12房
・ミニトマト	12個
・塩	少々
・こしょう	少々
・小麦粉	少々
・サラダ油	大さじ1

### 【材料6人分】

2枚
1本
1枚
1/4本
2房
2個
少々
少々
少々
少々

### 【作り方】

- ① グリーンアスパラとブロッコリーをゆでる。(アスパラはかためにゆでる)
- ② 牛肉4枚をひろげて、塩、こしょう、小麦粉をふり、青しそとグリーンアスパラをのせてまき、表面にもうすく小麦粉をまぶす。
- ③ なすは、ヘタを切りおとし、たての4つ割りにして、水にさらし、あくぬきをする。
- ④ 残りの牛肉4枚をひろげて、塩、こしょう、小麦粉をふり、③のなすをのせて斜めにまきつけ、表面にもうすく小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して、②と④を入れ、ころがしながら表面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 食べやすく切り、ブロッコリー、ミニトマトをそえる。

## フルーツ白玉



### 【材料6人分】

A	・白玉粉	195g
	・絹ごし豆腐	225g
	・柿	90g
	・ぶどう(緑)	6粒
	・ぶどう(黒)	12粒
	・バナナ	90g
	・イチゴ	6粒

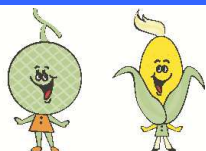
B	・上白糖	72g
	・水	600cc
	・赤ワイン	23cc

### 【材料1人分】

B	・	32.5g
	・	37.5g
	・	15g
	・	1粒
	・	2粒
	・	15g
	・	1粒

### 【作り方】

- ① Bを火にかけ、シロップをつくり、冷やしておく。
- ② Aをまぜあわせ、耳たぶくらいのかたさにする。
- ③ 白玉を食べやすい大きさに丸めながら、ふっとうしている湯に入れ、浮き上がってきたら冷やす。
- ④ くだものは、一口大に切り、白玉、シロップであえて出来上がり。



主催：札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会  
 講師・レシピ監修：北海道栄養士会 元・副会長  
 北海道フードコーディネーター 山際睦子 先生  
 2013年11月19日(火)、22日(金)・月寒小学校 6年生