

☆親子で作れるカンタン料理☆

※材料は1グループの量(子ども7人分)になっていますので、人数に合わせて調整してください。

*デコレーション寿司

<材 料> 7人分

米・・・・・・・・2.5合

水・・・・・・・・450ml

塩鮭・・・・・・・・1.5切れ

みつば・・・・1束

白ごま・・・・大さじ2.5

A=米酢 55g、砂糖 10g、塩 小さじ1/2

卵・・・・・・・・2.5個 砂糖・・・・少々 サラダ油・・・・・・・・小さじ1/2

焼きのり・・・・1枚

枝豆(ゆでまたは冷凍)28粒

魚肉ソーセージ 1/2本

<作り方>

- ① 米は洗って、分量の水につけ、鮭をのせて炊く。
- ② ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、卵液を流し入れ、かき混ぜて細かい炒り卵を作る。
- ③ みつばはゆで2cm長さに切る。枝豆は薄皮をむく。ソーセージは7等分の輪切りにする。
- ④ ①が炊き上がったら鮭を取り出し、粗熱をとって皮と骨をとる。ボウルにごはんを移し、熱いうちに合わせたAを混ぜ、鮭、みつば、白ごまを加える。
- ⑤ 5cmの高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、7等分にしたごはんの半量をつめ、のりをちぎってその上にのせ、残りのごはんを詰める。卵をのせて軽く押さえ、牛乳パックを抜き、枝豆とソーセージを飾る。

*あじと豆腐のカレー炒め

<材 料> 9人分

あじ(3枚卸し)・・・2尾 木綿豆腐・・・1丁

赤・黄パプリカ・・・各60g

玉ねぎ・・・・・・・・120g

しめじ・・・・・・・・240g

A=薄力粉 小さじ1 カレー粉 小さじ1

塩・こしょう 少々

サラダ油 大さじ4

B=ウスターソース、ケチャップ 各大さじ2 カレー粉 小さじ1 水 大さじ1

パセリ・・・適量

<作り方>

- ① あじは半身を3~4等分のそぎ切りにする。豆腐は14等分に切り、軽くおもしろし水気をきる。
- ② 玉ねぎは薄切り、パプリカは食べやすい大きさに切る。しめじは子房に分ける。パセリはみじん切りにする。
- ③ あじ、豆腐の両面に塩、こしょうをふり、Aを薄くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油の半量を熱し、③を両面色よく焼き、取り出す。残りの油を加えて、しめじ、玉ねぎ、パプリカを炒め、しんなりしたら、あじ、豆腐を戻し入れる。
- ⑤ ④に合わせたBを加え、炒める。器に盛りつけパセリをふる。

*にんじんのムース

<材 料> 7個分

にんじん・・・・・・・・100g

A=オレンジジュース 100ml 砂糖 60g

B=粉ゼラチン 5g、水 50ml

生クリーム・・・・・・・・200ml

レモン汁・・・・・・・・大さじ1

みかん缶・・・・・・・・14粒

<作り方>

- ① にんじんは薄い輪切りにして、やわらかくなるまでゆでる。
- ② 鍋にAを加え、温める。水でふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- ③ ミキサーに①と②、生クリーム、レモン汁を入れて、かき混ぜる。器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、みかんを飾る。