

☆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9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。

*サケとチーズの焼き春巻き

〈材 料〉 9人分

サケ水煮缶・・・・・・・・1.5缶

玉ねぎ、ピーマン・・・・各1.5個

きくらげ(乾燥)・・・・4g

塩・・・・小さじ1/4 砂糖・・・・大さじ1

春巻きの皮・・・・・・・・14枚

プロセスチーズ・・・・130g

A=薄力粉 大さじ1、水 大さじ1.5

サラダ油・・・・適量

〈作り方〉

- ① サケ缶は缶汁をきって、粗くほぐす。玉ねぎは薄切り、ピーマンはへたと種を除き、せん切りにする。きくらげは水でもどしせん切りにする。
- ② フライパンに①を入れて炒め、塩、砂糖を加えて14等分する。
- ③ 春巻きの皮に棒状に切ったチーズと②をのせて巻く。巻き終わりに混ぜ合わせたAをぬり、とめる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を両面じっくり焼く。長さを半分に切って、一人3個ずつ皿に盛りつける。

*豚肉と小松菜のまぜご飯

〈材 料〉 9人分

豚もも肉・・・・・・・・150g

小松菜・・・・・・・・210g(小1束)

しょうが・・・・・・・・1かけ

A=しょうゆ・酒 各大さじ1.5、塩 小さじ1/2、砂糖 小さじ1、

ごま油・・・・・・・・大さじ1.5

サラダ油・・・・・・・・大さじ1

温かいごはん 900g(3合弱)

〈作り方〉

- ① 豚肉は2cm幅に切る。小松菜は1cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒める。香りがたったら、豚肉を加え炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら小松菜を加え、しんなりしたらAを加えてさらに炒める。火を止め、ごま油を加え混ぜる。

- ④ ごはんに軽く煮汁をきった③を加え、よく混ぜる。

*にんじんとりんごのサラダ

<材 料> 9人分

にんじん・・・・・・・・150g (中1本)

りんご・・・・・・・・1/2個

オレンジジュース・・・・75ml

玉ねぎ・・・・・・・・45g (1/6個)

A=オリーブ油、酢 各大さじ1.5、塩・こしょう 少々

パセリ・・・・適量

ミックスナッツ・・・・20g

<作り方>

- ① にんじんはせん切り、りんごは2mm厚さのいちょう切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器ににんじんとジュースを入れて、ふんわりとラップをかけ600Wのレンジで5分加熱する。熱いうちにりんごを加えて混ぜ、再びラップをして5分置く。りんごがしんなりしたら玉ねぎとAを加えて混ぜる。
- ③ ②を冷蔵庫で冷やす。器に盛り、みじん切りにしたパセリと粗く刻んだナッツをふる。

*オレンジババロア

<材 料> 9個分

オレンジジュース・・・・230ml

砂糖・・・・・・・・45g

A=粉ゼラチン 7.5g、水 70ml

生クリーム・・・・150ml

みかん缶・・・・18粒

<作り方>

- ① 鍋にジュースと砂糖を入れて、温める。水でふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- ② ミキサーに①と生クリームを入れて、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。