

☆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。

*ツナのドライカレー

〈材 料〉 9人分

ごはん・・・・・・・・・・900g (3合弱)
ツナ缶(油漬け)・・ 210g (小3缶)
玉ねぎ ・・・・・・・・・・1個半
エリンギ・・・・・・・・・・1.5パック
しょうが・・・・・・・・・・1かけ
冷凍グリーンピース・・45g さっとゆでておく
サラダ油、カレー粉 ・・・各大さじ1.5
A=ウスターソース、ケチャップ 各大さじ1.5 砂糖 大さじ1

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ、エリンギ、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油、しょうが、カレー粉を入れて炒める。香りがたってきたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりとするまで炒める。
- ③ ②にAとツナ缶を汁ごと加える。混ぜ合わせながら、汁けがなくなるまで煮つめる。
- ④ ③にごはんを加え、混ぜながら炒める。皿に盛り付け、グリーンピースを飾る。

*夏野菜のサラダ

〈材 料〉 9人分

きゅうり・・・・・・・・・・1本半
トマト・・・・・・・・・・1個半
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/3個
コーン缶・・・・・・・・・・1缶(ホールスタイル)
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ3
白みそ・・・・・・・・・・小さじ1
ヨーグルト・・・・・・・・大さじ3

〈作り方〉

- ① きゅうりは薄く輪切りにする。トマトは食べやすい大きさに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルにマヨネーズ、白みそ、ヨーグルトを入れ、混ぜておく。
- ③ ②に①とコーン缶を加え、あえる。

*レタスとベーコンのスープ

<材 料> 9人分

レタス・・・・・・・・5枚

えのき・・・・・・・・180g (1袋)

ベーコン・・・・・・・・2枚

ギョウザの皮・・・・9枚

ごま油・・・・・・・・小さじ2

水・・・・・・・・1350ml

鶏ガラスープの素・・大さじ1.5

白ごま・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① えのきは5cm長さ、ベーコンは短冊切り、ギョウザの皮とレタスは細切りに切る。
- ② 鍋にごま油、ベーコン、えのきを入れて炒める。分量の水と鶏ガラスープの素を加え、煮立ったら、レタスとギョウザの皮を入れ、火を通す。
- ③ 器に注ぎ、ごまをかける。

*牛乳ココアプリン

<材 料> 9個分

牛乳・・・・・・・・500ml

純ココア・・・・30g

砂糖・・・・・・・・50g

A=粉ゼラチン 10g、水 大さじ2

バナナ・・・・・・・・1本

<作り方>

- ① 容器にAの水を入れて、ゼラチンをふりかけて、ふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れて温める。
- ③ ボウルにココア、砂糖を入れて混ぜ合わせる。②と①も加えて泡だて器でよく混ぜる。
- ④ 器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。輪切りにしたバナナを飾る。