

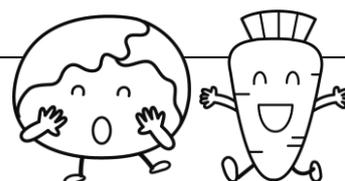
おやこの食育教室



とうふ 豆腐ハンバーグ

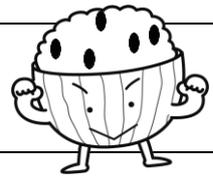
ざいりょう	4 にんじん	つくりかた
もめんとうふ 木綿豆腐 ひじき (乾燥) おから れんこん にんじん たまねぎ 豚ひき肉 A { かたくりこ しょうゆ しお サラダ油 サラダな ミニトマト	130 g 8 g 65 g 30 g 50 g 30 g 70 g 24 g 小さじ1と1/3 少々 小さじ2 8枚 8こ	① 豆腐は水切りしておく。ひじきは、水でもどす。 ② おからはフライパンを熱し、4～5分炒める。れんこんはすりおろし、にんじんとたまねぎはみじん切りにする。 ③ ボウルに①、②、ひき肉、調味料Aを入れてよくこね、8等分にまるめ、真ん中を少しへこませる。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて焼き、焼き色がついたなら裏返して蓋をし、弱火で15分ほど蒸し焼きにする。 ⑤ 皿に付け合わせと一緒に盛り付ける。

カレーコールスロー



ざいりょう	4 にんじん	つくりかた
キャベツ にんじん しお ホールコーン缶 B { プレーンヨーグルト カレー粉 オリーブ油 しお・こしょう	200 g 35 g 小さじ2/3 60 g 33 g 小さじ1/3 小さじ2 各少々	① キャベツ、にんじんは千切りにし、しおをふって軽くもむ。余分な水気が出てきたら、絞る。 ② ホールコーンは水気をきっておく。 ③ ①、②をあわせ、Bであえる。

えだまめ 枝豆ごはん



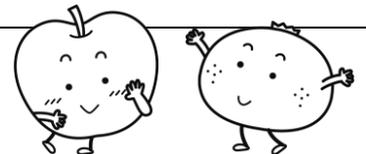
ざいりょう	4 にんぶん	つくりかた
こめ 米	240g	① 枝豆は、茹でてさやから出す。 ② 炊きあがったごはんに枝豆を混ぜる。
みず 水	360cc	
えだまめ しょうみ 枝豆 (正味)	60g	

しめじとたまねぎのスープ



ざいりょう	4 にんぶん	つくりかた
しめじ	80g	① しめじは石づきをとって、小房に分ける。たまねぎは薄切りにする。 ② 鍋に水を入れて沸かし、①を入れて2～3分煮る。 ③ しょうゆとしおで味をととのえる。
たまねぎ	100g	
みず 水	500cc	
しょうゆ	小さじ1と1/2	
しお	小さじ1/8 (0.6g)	

キラキラかんてん



ざいりょう	4 にんぶん	つくりかた
キウイフルーツ	1/2 こ	① ミックスフルーツは、細かく切る。 ② 鍋に水とシロップ、寒天を入れ、混ぜながら火にかける。沸騰したら、1～2分加熱して溶かし、さとう、レモン汁を加え、火を止める。 ③ 器に①のフルーツを均等に分け、②を流し入れ、固める。 ④ ③を皿に盛り、さくらんぼといちよう切りにしたキウイフルーツを添える。
ミックスフルーツ缶	120g	
こなかんてん 粉寒天	2g	
みず かんづめ 水+缶詰のシロップ	300cc	
さとう	おお 大さじ2	
レモン汁	こ 小さじ1	
さくらんぼ缶詰	4 こ	