

おやこの食育教室

おにぎらず(鶏肉のマスタード焼き) 		
ざいりょう	おにぎらず 2こぶん	つくりかた
ごはん とり 鶏もも肉 (皮なし) しお こしょう A しょうゆ さけ みりん 粒入りマスタード サラダ油 やきのり サラダな (貝) さらだな (そえ) ミニトマト	180 g 100 g (25g×4切) こさじ 1/16 少々 こさじ 2/3 こさじ 2/3 こさじ 2/3 こさじ 1 こさじ 1 1枚 2枚 8枚 8個	① Aの調味料を合わせ、よくまぜておく。 ② サラダなとミニトマトは洗って、水気をきる。 ③ 鶏肉はしお、こしょうをもみこんでおく。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の鶏肉を弱火でふたをして焼く。 ⑤ ①の調味料を加え、煮つめる。 ⑥ ラップの上に半分に切ったのりをおき、ごはん 90 g をのせて全体に広げ、⑤の鶏肉、具用のサラダなをのせて半分に折りたたむ。 ⑦ 形を整え、半分に切る。 (ひとり分1/2 カット) ⑧ 皿にもりつけ、そえ用のサラダな、ミニトマトをそえる。

おにぎらず(ハム・チーズ)		
ざいりょう	おにぎらず 2こぶん	つくりかた
ごはん やきのり スライスチーズ ロースハム	180 g 1枚 2枚 2枚	① ラップの上に半分に切ったのりをおき、ごはん 90 g をのせて全体に広げる。 ② ごはんの上にスライスチーズ、ロースハムをのせ、半分に折りたたむ。 ③ 形を整え、半分に切る。 (ひとり分1/2 カット)

かぼちゃサラダ			
ざいりょう	4 にんぶん	つくりかた	
かぼちゃ たまご マヨネーズ 塩 こしょう	200 g 1個 大さじ1/2 小さじ1/12 少々	① なべにたまごを入れ、ひたひたになるくらいの水を注ぎ、沸騰してから13分程ゆでて固ゆでたまごをつくる。 ② かぼちゃは皮つきのまま1cm厚さにきる。 ③ フライパンに②とひたひたの水を入れ、ふたをして蒸しゆでにする。 ④ かぼちゃの皮と身をスプーンなどで分ける。かぼちゃの皮は1cm角にきる。かぼちゃの身とゆでたまごをフォークでつぶしながら混ぜ、マヨネーズ、塩、こしょうで味を調え、かぼちゃの皮を加え軽く混ぜる。	

レタスとベーコンのスープ			
ざいりょう	4 にんぶん	つくりかた	
レタス えのき ベーコン ぎょうざの皮 ごま油 水 鶏ガラスープの素 ごま(白)	2枚 1/2袋 1枚 6枚 こさじ1 600ml こさじ2 少々	① えのきは5cm長さ、ベーコンは短冊切り、ぎょうざの皮とレタスは細切りに、それぞれ切る。 ② なべに、ごま油、ベーコン、えのきを入れて炒める。 ③ 水、鶏がらスープの素を加え、沸いたら、レタス、ぎょうざの皮を入れ、火を通す。 ④ 器に注ぎ、ごまをかける。	

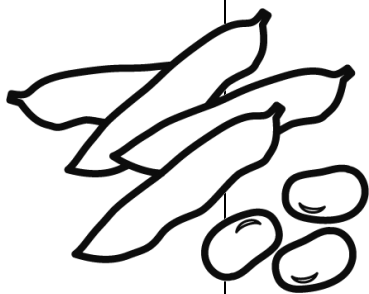


えだまめ の だ し とくさんひん
枝豆は野田市の特産品です！ふっくらとしたコクの味わいの枝豆です。



えだまめプリン

ざいりょう	4 にんぶん	つくりかた
えだまめ しょうみ 枝豆（正味） たまご さとう 砂糖 サラダ油 ぎゅうにゅう 牛乳 バニラエッセンス	100g 2個 60g てきりょう 適量 250cc しょうしょう 少々	① 耐熱カップにサラダ油を薄く塗る。 ② ゆでてさやから出した枝豆を飾り用に4粒と取り分ける。 ③ なべに牛乳、砂糖を入れ人肌に温めておく。 ④ えだまめをミキサーに入れ、牛乳を少しくわえ、スイッチを入れる。 ⑤ えだまめが細くなるまでかくはんし、ボールにあける。 ⑥ 残りの牛乳をミキサーに入れ、もう一度回し、⑤のボールにあける。 ⑦ ⑥のボールに溶いたたまごを裏ごししながら入れ、混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える。 ⑧ ①の耐熱カップに⑦を注ぐ。 ⑨ 蒸気の上上がった蒸し器に⑧を入れ、やや強火で2分、弱火にして14～15分蒸す。 ⑩ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。 ⑪ 皿にあけ、取り分けておいた枝豆を飾る。



きょうなら りょうり いえ つく
今日習った料理を、家でも作ってみてね。