

ワクワクこどもクッキング

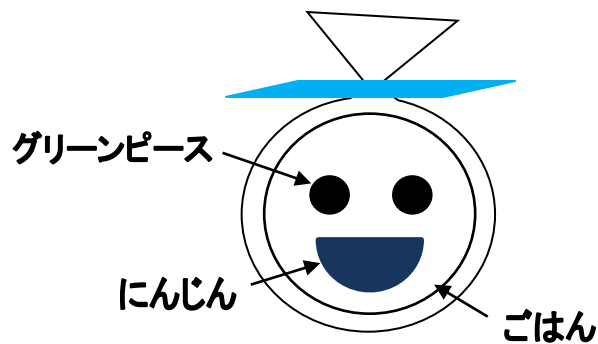
えがお 笑顔のラップごはん

<材料>

ごはん	1080g
グリーンピース	36g(36粒)
にんじん	54g(半月18枚)
しらす干し	42g
黒いりごま	9g
卵	1と1/2個
さとう	3g(小さじ1)
塩	0.3g(ひとつまみ)
プロセスチーズ	30g
ツナ缶(水煮)	120g
しょうゆ	6g(小さじ1)
みりん	6g(小さじ1)
ミニトマト	12個
ブロッコリー	90g【120g】
マヨネーズ	12g

<作り方>

- ① ごはんは3等分に分ける。
- ② にんじんは小さ目の半月切りにし、さっとゆでる。グリーンピースもさっとゆでる。
- ③ しらすごはんを作る。
I. ①のごはんにしらす干しを混ぜ6等分にし、ラップでごはんを包み、②で顔を作り、上の部分にごまをのせる。ラップでしばってビニタイを結ぶ。
- ④ チーズと卵のごはんを作る。
I. 卵、さとう、塩を混ぜ、鍋に入れ、はしで混ぜながら卵を作る。
II. チーズは5mm角に切る。
III. ①のごはんにチーズを混ぜ6等分にし、ラップでごはんを包み、②で顔を作り、上の部分に卵をのせる。ラップでしばってビニタイを結ぶ。
- ⑤ ツナのごはんを作る。
I. ツナ缶は汁を切って鍋に入れ、しょうゆ、みりんを加えて炒り、ツナそぼろを作る。
II. ①のごはんを6等分にし、ラップでごはんを包み、②で顔を作り、上の部分にツナをのせる。ラップでしばってビニタイを結ぶ。
- ⑥ 皿に③、④、⑤を盛り付け、ミニトマト、茹でたブロッコリー、マヨネーズを添える。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
一食分の栄養価	647kcal	24.5g	15.4g	191mg	1.8g

この献立は小学校高学年の量です。成長に応じて加減しましょう。

野菜たっぷりカレースープ

<材料>

とりもも肉(皮なし)	180g
玉ねぎ	120g【126g】
じゃがいも	120g【132g】
エリンギ	120g
ピーマン	60g【72g】
にんじん	60g
油	15g(大さじ1・小さじ1)
水	900ml
カレールウ(甘口)	48g

<作り方>

- ① 材料はすべて2cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し、とり肉を炒めた後、玉ねぎ、じゃがいも、エリンギ、ピーマン、にんじんを入れ炒め、水を加え食材がやわらかくなるまで煮る。
- ③ カレールウを加えて煮溶かす。

ブラマンジェ キウイソース

<材料>

ゼラチン	12g
水	60ml
牛乳	420ml
さとう	48g
バニラエッセンス	少々
キウイフルーツ	1個
さとう	18g

<作り方>

- ① ゼラチンは分量の水に入れ、ふやかしておく。
- ② 牛乳にさとうを加え80℃に温め、火からおろして①を入れ溶かし、バニラエッセンスをおとす。
- ③ ②を器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ キウイフルーツは皮をむき、さとうとともにミキサーにかける。
- ⑤ ③に④のソースをかける。

材料は6人分 【 】は廃棄込みの量、()は計量スプーンの量