

こども食堂 (4/10分)

ちらし寿司

| 材料 | 作り方 |
|-----------|---|
| 米 | ①米は洗って少し硬めに水加減し、昆布を乗せて炊く。 ②ゴボウはさがき、人参と戻した干しシイタケは細切りにする。 ③鍋にサラダ油をひき、鶏ミンチを炒め、ゴボウ、人参、シイタケも入れ、☆の調味料で味をつける。 ④★の調味料を煮溶かし、炊きあがったご飯に混ぜ③も合わせる。 ※錦糸卵・かまぼこなどを飾る。 |
| 鶏ミンチ | |
| ゴボウ | |
| 人参 | |
| 干しシイタケ | |
| 昆布 (5cm角) | |
| ★酢 | |
| ★砂糖 | |
| ★塩 | |
| ☆薄口しょうゆ | |
| ☆砂糖 | |
| ☆酒 | |
| ☆サラダ油 | |
| 【錦糸卵】 | |
| 卵 | |
| 砂糖 | |
| 塩 | |
| かまぼこ | |

からあげ

| 材料 | 作り方 |
|-------------|--|
| 鶏もも肉 | ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る ②しょう、にんにく、しょうゆ、酒を揉みこむ ③かたくり粉をまぶして揚げる |
| しょうが(すりおろし) | |
| にんにく(すりおろし) | |
| しょうゆ | |
| 酒 | |
| かたくり粉 | |
| 油 | |

カミカミ和え

| 材料 | 作り方 |
|---------|---|
| 小松菜 | ①小松菜は3,4cmの長さに切り、人参は皮をむいて細切りにする。小松菜、人参、もやしをさっとゆで水気を絞る。 ③ボウルに、味噌、酢、砂糖を入れ、すりごま、いりごまを加える。 ④③に野菜とかつお節を加えて和える。 |
| 人参 | |
| もやし | |
| 塩 | |
| みそ | |
| 酢 | |
| 砂糖 | |
| いりごま(白) | |
| すりごま(白) | |
| かつお節 | |

すまし汁

| 材料 | 作り方 |
|--------|---|
| だし汁 | ①鍋にだし汁を入れ、火にかける。 ②だし汁が温まったら2cm角に切った豆腐を加える。 ③カットわかめを加え、薄口しょうゆで味を調える。 |
| 豆腐 | |
| カットわかめ | |
| 薄口しょうゆ | |

こども食堂（4/24分）

スパニッシュオムレツ

| 材料 | 作り方 |
|---------|--|
| 卵 | ①ミニトマトは4等分し、ウィンナーはうすく切る。 玉ねぎ・じゃがいもは1cm角に切る。 ②フライパンにサラダ油の1/3を入れ中火にかけ、ウィンナー、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピースを入れ炒める。じゃがいもに火が通ったら火を止める。 ③ボウルに卵を溶いて、②とミニトマト、塩、こしょうを加えて混ぜる。 ④フライパンに残りのサラダ油を入れ、③を流し入れて円を描くように混ぜ、固まり始めたらフタをする。弱火で2~3分ほど蒸し焼きにしたら裏返し、裏面も焼く。 |
| ミニトマト | |
| グリーンピース | |
| ウィンナー | |
| 玉ねぎ | |
| じゃがいも | |
| 塩 | |
| こしょう | |
| サラダ油 | |
| | |
| | |

タンドリーチキン

| 材料 | 作り方 |
|------------|---|
| 鶏もも肉 | ①鶏もも肉は一口大に切る。 ②にんじんは短冊切り、玉ねぎはくし切りにする。 ③★の調味料を混ぜ合わせ、①と②を加え、全体をよく混ぜて冷蔵庫で1時間程度ねかす。 ④フライパンに油をひき、③を全体に広げてフタをして中火で焼く。野菜がしんなりして鶏肉に火が通ったらさらに2分蒸し焼きにする。 |
| 玉ねぎ | |
| にんじん | |
| ★ヨーグルト(無糖) | |
| ★カレー粉 | |
| ★にんにく | |
| ★しょうが | |
| ★ケチャップ | |
| ★しょうゆ | |
| ★食塩 | |
| ★砂糖 | |
| ★こしょう | |
| サラダ油 | |
| サニーレタス | |
| ミニトマト | |
| レモン | |

具沢山みそ汁

| 材料 | 作り方 |
|---------|-----|
| だし汁 | |
| みそ | |
| 野菜(合計量) | |
| | |