

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)	