こども食堂（11/12分）

鮭と鶏むね肉のチーズピカタ

材料	作り方
鮭 鶏むね肉 薄力粉 ●卵 ●粉チーズ 塩こしょう オリーブオイル ケチャップ ソース	①鮭は一口大に切り(※骨があれば除いておく)、塩こしょうを振って薄力粉をまぶす。鶏肉は1枚を6～7等分のそぎ切りにし、塩こしょうを振って薄力粉をまぶす。●は混ぜ合わせておく(卵液)。 ②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鶏肉・鮭を卵液にくぐらせて並び入れ、両面焼き色が付くまで3～4分ずつ焼く。。 ③火が通ったら器に盛り、ケチャップとソースを混ぜて添える。 ※ブロッコリーミニトマトなどを添える。

白菜とりんごのサラダ

材料	作り方
白菜 りんご(富士など) きゅうり 塩 (ドレッシング) ★りんご(すりおろし) ★玉ねぎ(すりおろし) ★オリーブオイル ★酢 ★砂糖 ★塩こしょう	①白菜は縦半分にしてせん切り、きゅうりは2mm位の輪切りにして軽く茹で、水切りをする。 ②りんごは皮つきのまま2mm位のいちょう切りにして、塩少々を入れた水にさらし、水気をしっかり取る。 ③★(ドレッシング)の材料を合わせる。 ④①②を器に盛り、③をかける。

みそ汁

材料	作り方
大根 油揚げ 長ねぎ みそ だし汁	①大根、油揚げ(油抜きしておく)は、4cm長さの細切りにする。 ②鍋にだし汁と大根を入れて中火にかけ、沸騰したら油揚げを入れる。 ③大根が透き通ったらみそを溶き入れ、沸騰直前に火を止める。長ねぎを小口切りにして添える。

大学芋

材料	作り方
さつま芋 ごま油(サラダ油) 〇砂糖 〇水 〇しょうゆ 〇酢 黒ゴマ	①乱切りしたさつま芋を5分ほど水にさらして水気を切る。 ②フライパンにさつま芋と水1㎝を入れて蓋をしたら、さつま芋に串がスッと刺さるほど柔らかくなるまで極弱火で蒸し焼きする。その後一度取り出し水気をよく切る。 ③フライパンの水気をよくふき取り、油をひいて中火で熱したら、水気を切ったさつま芋を加え、表面全体に焼き色が付きカリッとするまで焼いて取り出す。 ④フライパンに〇を全て入れて砂糖を溶かすように混ぜたら、軽くとろみがつくまで中火で加熱する。密に泡が立ち、軽くとろみがつけば、弱火に切り替えてさつま芋と黒ゴマを加えサッと絡めて、お皿に盛り付けたら完成。

※材料等の都合で献立が変更することがあります。どうかご了承ください。