

親子で楽しく料理しよう



○デコレーション寿司

《材料》4人分

米・・・・・・・・・・2合
水・・・・・・・・・・360ml
塩鮭・・・・・・・・・・2切れ
みつば・・・・・・・・・・1束
白ごま・・・・・・・・・・大さじ2
★米酢・・・・・・・・・・大さじ3
★砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
★塩・・・・・・・・・・小さじ1 / 3
卵・・・・・・・・・・2個
砂糖・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・小さじ1 / 2
焼きのり・・・・・・・・・・1枚
枝豆・・・・・・・・・・24粒
魚肉ソーセージ・・・・・1 / 2本

《作り方》

- ① 米は洗って分量の水を加え塩をのせて炊く。
- ② ボウルに卵を割り入れ砂糖を加え混ぜ、細かい煎り卵を作る。
- ③ みつばはゆで、2 cmの長さに切る。枝豆は薄皮をむく。魚肉ソーセージは輪切りにする。
- ④ ①が炊き上がったら塩鮭をとり出し、あら熱をとって皮と骨を取る。
- ⑤ 飯台（またはボウル）にご飯を移し、熱いうちに合わせた★を混ぜ、鮭、みつば、白ごまを加える。
- ⑥ 5 cmの高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、4等分に舌ご飯の半量を詰め、のりをちぎってその上にのせ、残りのご飯を詰める。1 / 4量のいり卵をのせて軽く押さえ、牛乳パックを抜き、枝豆と魚肉ソーセージを花のように飾る。



1人分エネルギー：435kcal 食塩相当量：1.3g



○照り焼きれんこんバーグ

1人分エネルギー：215kcal 食塩相当量：1.3g

《材料》4人分

鶏ひき肉・・・320g
れんこん・・・50g
芽ひじき（乾）・・・4g
長ネギ・・・50g
ブロッコリー・・・120g
トマト・・・1個

A 酒・・・大さじ1/2
塩・・・小さじ1/4
片栗粉・・・大さじ1

B 酒・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1/2

サラダ油・・・大さじ1/2

《作り方》

- ① ひじきは軽く洗い水でもどし、水気をきっておく。れんこんは5mm角に切り、長ネギはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けゆでる。トマトは8等分のくし型に切る。
- ② ボウルにひき肉とAを入れよく練る。粘りがでたらひじき、れんこん、長ネギを加え混ぜ、4等分にし、小判形に丸める。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れ焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で6分焼く。
- ④ フライパンの余分な脂をふき取り、混ぜ合わせたBを加え、照りが出るまで煮からめる。
- ⑤ 皿に④を盛り付け、たれをかけ、ブロッコリーとトマトを添える。



○トマトときゅうりのサラダ

《材料》4人分

きゅうり・・・1本
塩・・・少々
ミニトマト・・・100g
プロセスチーズ・・・50g
ツナ（水煮缶）・・・1缶
★プレーヨーグルト・・・50g
★レモン汁・・・大さじ1/2
★オリーブ油・・・大さじ1/2
★はちみつ・・・小さじ1/2
塩・こしょう・・・少々

《作り方》

- ① きゅうりは縦に4等分にし1.5cm長さに切る。塩をふり、5分おき水気をふく。ミニトマトは半分に切る。チーズは1cm角に切る。
- ② ボウルに水気をきったツナ缶と★を合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。食べる直前に①を和え、器に盛り付ける。

1人分エネルギー：90kcal 食塩相当量：0.8g