



なつやす

夏休み子どもクッキング

令和5年7月26日(水)
「子どもクッキングレシピ」
坂戸市食生活改善推進員協議会

オムライス(4人分)

ごはん(1人150g)	600g
たまねぎ	1/3個
ソーセージ	3本
ケチャップ	大さじ4
たまご 卵	4個
ぎゅうにゅう 牛乳	大さじ1
あぶら 油	てきりょう 適量
ゆ 茹でとうもろこし	ほん 1本
(人数分を輪切りにする)	
ブロッコリー	1/2個
ミニトマト	8個
マヨネーズ	20g
※オムライスに飾り付ける	
小分けケチャップ	1人1個

1. たまねぎはみじん切り、ソーセージは縦半分に切ってから斜めに薄く切ります。
2. フライパンに油をひき、たまねぎを炒めます。そこにソーセージを加え、さらに炒める。
3. 大きなボウルにごはんとケチャップを入れ均一になるまで混ぜたらさらに盛り付け形を整えます。
4. 卵、牛乳をよく混ぜて薄く焼きます。火が通ったらケチャップライスの上に乗せ、形を整えます。
5. 小分けされたケチャップで飾り付けます。
6. 茹でとうもろこし、茹でたブロッコリー、ミニトマトを添える。

大根ベーコンスープ

大根	160g
じゃがいも	80g
ベーコン	2枚(40g)
オクラ	2本
油	大さじ1
コンソメ粒	小さじ2
塩・こしょう	少々
水	600ml

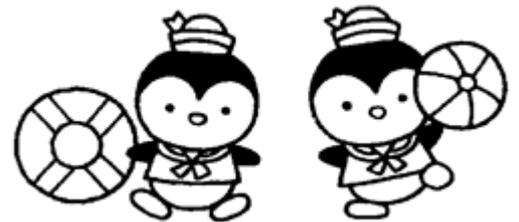
1. 大根・じゃがいも・ベーコンを角切りにする。
2. 鍋に油をいれ、中火で熱し、大根・じゃがいも・ベーコンをさっと炒める。コンソメを加えてさらに炒める。
3. 大根が柔らかくなったら、水を加えて塩・こしょうで味をととのえる。
4. 茹でたオクラを薄めに輪切りにし、スープにも盛り付ける。



フルーツポンチ 白玉付き（4人分）

しらたまこ 白玉粉	80g
みず 水	40g
サイダー	80ml
パイナップル缶	1/2缶
(まいい こけいりょう 8枚入り固形量270g)	
おうとう 黄桃	1/2缶
(こけいりょう 固形量250g)	
さくらんぼ	4個

1. フルーツを^た食べやすい^{おお}大きさに^き切ります。
 2. 白玉を^{しらたま}ゆでるお湯を^ゆ沸かします。
 3. ボウルに^{しらたまこ}白玉粉を^い入れます。水^{みず}を^{はんぶんい}半分^い入れて
^て手で^こねます。
- ※ ^{しょうりょう}少量^{みず}ずつ水^たを^{みみ}足し^{やわ}耳たぶ^こくらいの^{やわ}柔らかさに
^こねます。
4. ^ま真^{なか}ん中^{ゆび}を^{かたち}指^{けいせい}で^くくぼ^せませ^{かたち}形^{けいせい}を^{けいせい}形成^せします。
(^{こつく}8個^つ作^ります)
 5. ふ^いっとう^いしたお湯^{しらたま}を^ゆ弱^{よわ}火^びくら^いいに^{しらたま}して^{しらたま}白玉^をを
^い入^れます・^{しらたま}白玉^{だんご}団子^うが^う浮^いて^いきたら^いその^まま^い1分^{ぶん}
^いほ^どゆ^でます。団子^{だんご}の^{なか}中^ひまで^と火^{とお}を^と通^します。
 7. ^{あみ}網^こで^こす^こく^りって^こ氷^こ水^{みず}に^ひと^って^ひ冷^やし^ます。
 8. フルーツと^{しらたま}白玉^{うつわ}を^も器^つに^も盛^っり^つ付^け、サイダーを
^い入^れて^いでき^あがり。



本日のメニュー

	I初ギ - (Kcal)	食塩 (g)
オムライス	476	1.2
大根ベーコンスープ	71	0
フルーツポンチ 白玉付き	130	0
合 計	677	1.2