令和６年７月２５日（木）「こどもクッキングレシピ」

手打ちうどん（４人分）

【うどん】

中力粉　　　　　　　３００ｇ

ぬるま湯　　　　　１５０ｃｃ

塩　　　　　　 小さじ１／２

打ち粉　　　　　　　　　適量

【冷や汁】

きゅうり　　　　　　　　２本

ごま　　　　　　　　大さじ４

大葉　　　　　　　　　１０枚

ねぎ　　　　　　　　１５ｃｍ

みそ　　　　　　　　大さじ３

だし汁　　　　　　４００ｃｃ

【付け合わせ】

なす　　　　　　　　　　２本

トマト　　　　　　　　中１個

　　　　　　　　　　　　　　　　　　【うどん】

1. ポリに、をよく。ぬるまを、３０でおく。
2. １を４つにわけて、のばしてからにちをまぶす。
3. びょうぶのようにたたんで、５ｍｍのさに切る。
4. なべでうどんをゆでる。したらうどんをいれてしてから１０ゆでる。

や

1. ねぎとをみじんりにし、すりばちですりごまとにする。
2. ４にみそをえてわせる。
3. だしをえてぜわせる。
4. きゅうりのうすりをにれる。

ゴロゴロカレーポテト（４人分）

1. じゃがいもはをむいて（カレーのの

ソーセージ　　　　　　　２本

じゃがいも　　　　　　中２個

ブロッコリー　　　　　　１株

にんじん　　　　　　　　１本

オリーブオイル　　　大さじ１

カレー粉　　　　　　小さじ１

しょうゆ　　　　　　小さじ１

水　　　　　　　　　２カップ

塩　　　　　　　　　小さじ１

きさ）にる。ソーセージはななめりにす

る。

1. ブロッコリーはに、にんじんはうすりし

てからきをして、それぞれゆでる。

1. フライパンにじゃがいも、、を入れてふた

をして５す。蒸したら余分な水を捨てる。

1. ３にオリーブオイルをしれ、ソーセージ、

にんじんをくわえてめ、にブロッコリー

をくわえてくめる。カレーとしょうゆを

れて、をえる。

フルーツポンチ　（４人分）

1. 果物をべやすいきさにる。フルーツ

フルーツ缶　　　　　 　１缶

みかん缶　　　　　　　 １缶

キウイ　　　　　　　　 １個

りんご　　　　　　 １／４個

水　　　　　　　 ２００ｃｃ

砂糖　　　　　　 　大さじ２

レモン汁　　　　 　　　少々

缶の中身と液をわける。

1. ボールにフルーツの液、、をれてとかし、さらにフルーツの、、レモンをあわせる。

本日のメニュー

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ｴﾈﾙｷﾞｰ（Kcal） | ﾀﾝﾊﾟｸ質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | 食塩（ｇ） |
| 手打ちうどん | 327 | 10.3 | 5.1 | 64.9 | 1.3 |
| カレーポテト | 163 | 9.4 | 6.3 | 24.6 | 1.2 |
| フルーツポンチ | 107 | 0.5 | 0.2 | 27.3 | 0.0 |
| 合　　計 | 598 | 20.2 | 11.5 | 116.8 | 2.５ |