

H30. 7. 10 (火)

黒野地区 キッズトントン教室



※材料は各4人分です

さつまいもごはん

米	3/4合
さつまいも	100g
塩	少々

- ① 米は洗ってざるにあげ、30分おきます。
- ② さつまいもは洗って、角切りにして水にさらす。
- ③ 炊飯器に①の米、②のさつまいも、普通の水加減で炊きます。

野菜たっぷりスープ

キャベツ	4枚
にんじん	1/2本
じゃがいも	1コ
たまねぎ	1コ
ベーコン	2枚
ブロッコリー	1/2株
コーン缶	40g
A	
┌ コンソメ	1コ
└ 水	3カップ

- ① キャベツは食べやすい大きさに手でちぎります。にんじんはいちょう切りにします。
- ② じゃがいもは皮をむき、1cm角のさいころ状に切ります。たまねぎは皮をむき、たて半分に切り、薄切りにします。ベーコンは短冊切りにします。
- ③ ブロッコリーは小房に分けます。コーン缶は汁けをきります。
- ④ 鍋にAを加えて野菜がやわらかくなるまで煮、ブロッコリーとコーンを加えて火を通します。

