

# キッズトントン教室献立表

## 主食 みんなの顔の ラップごはん

### 材料 (4人分)

(共通の材料)

- ごはん …… 720g
- グリーンピース …… 24つぶ
- にんじん …… 適宜
- ラップ、ピニタイ 12本

### 作り方

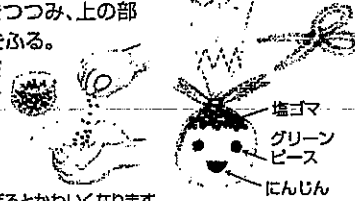
- ①始めにごはんを60gずつ(一人分3個)ラップにつつんで、ごはんボールを作っておく。
- ②顔をつくる材料、にんじんとグリーンピースはさつとゆで、にんじんは口の形に切っておく。

ごはん  
60g

### ● しらす干しごはん

- ごはんボール …… 4個
- しらす干し …… 大さじ4
- 塩 …… 少量

- ①ラップにしらす干しをひろげて、ごはんボールをのせ、全体にまぶすようにつつむ。
- ②にんじんとグリーンピースで顔をつくる。
- ③ラップで顔をつつみ、上の部分に塩ゴマをふる。ラップをしぼってピニタイをむすぶ。

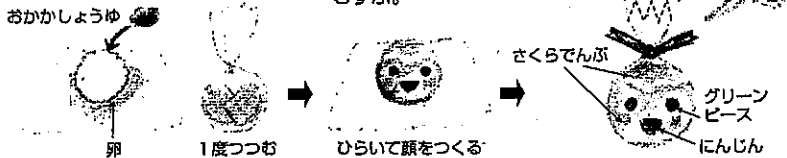


※さいごにラップのはしをはさみでギザギザに切って少し広げるとかわくなります。

### ● たまご巻きごはん

- ごはんボール …… 4個
- 卵 …… 1個
- さくらでんぶ …… 40g
- ④ { おかか …… 小さじ1  
しょうゆ …… 小さじ1  
油 …… 少量

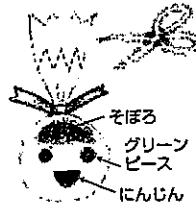
- ①卵を割りほぐし、大きいフライパンでうすやき卵をつくり4つに切る。
- ②④をまぜて、ごはんボールの中に入れる。
- ③ラップに卵をひいて、ごはんボールをのせて1度つつみ、顔をつくる。でんぶでほっぺもつくり、ラップで顔をつつみ、上の部分にでんぶをのせる。ラップをしぼってピニタイをむすぶ。



### ● そぼろごはん

- ごはんボール …… 4個
- とりひき肉 …… 100g
- ④ { しょうゆ …… 小さじ2  
さとう …… 小さじ1/2

- ①とりひき肉を④でいり煮してそぼろをつくり、4等分する。
- ②ごはんボールに顔をつくる。
- ③ラップで顔をつつみ、上の部分にそぼろをのせる。ラップをしぼってピニタイをむすぶ。



## かぼちゃとオクラのスープ (4人分)

エネルギー：132kcal たんぱく質：4.4g 脂質：6.0g 食塩相当量：1.0g

|             |       |
|-------------|-------|
| かぼちゃ        | 1/8 個 |
| オクラ         | 6 本   |
| トマト         | 1 個   |
| ウィンナーソーセージ  | 4 本   |
| a 水         | 400ml |
| ↳ コンソメ (固形) | 1 個   |

- ① かぼちゃはひと口大の薄切りにし、トマトはひと口大に切る。
- ② オクラは斜め半分に切り、塩をふり5分置き、水気をふく。
- ③ ソーセージは斜め半分に切る。
- ④ しょうがはせん切りにする。
- ⑤ 鍋にaを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、かぼちゃ、トマト、オクラ、ソーセージを入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。



## オレンジ風味の芋ようかん

### 材料 (4人分)

- さつまいも …… 500g
- オレンジマーメイド …… 50g
- 砂糖 …… 60g
- バター …… 10g
- 塩 …… 少々

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cm位の厚さに切り、水に30分位さらす。
- ② ①をヒタヒタの水で煮て、煮えたら、つぶす。
- ③ ②を鍋に入れ、砂糖とバター、塩を入れ、練る。
- ④ ③にオレンジマーメイドを入れ、全体に混ぜ、容器にしっかりと詰め、冷やす。
- ⑤ あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし、型からぬぎ、食べやすい大きさに切る。

※さつまいもの水分が多いときは、粉ふき手のように水分をとばしましょう。水分が多く残っているとやわらかい仕上がりがなくなります。  
※容器がない場合はラップに包んで、茶巾にすればかんたんです。  
※冷凍保存も可能ですので、残ったら小分けにして、冷凍しましょう。食べるときは自然解凍です。  
※オレンジマーメイドがやわらかいときはさつまいもを練るときに入れて、水分をとばしましょう。焦がさないように注意。