

[キッズ応援隊教室]

～自分で食事を作ってみよう～

(材料は4人分)

☆デコレーション寿司

米	2合	
水	360g	
塩鮭	2切れ	
みつば	1束	
白ごま	大さじ2	
A	米酢	大さじ3
	砂糖	大さじ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(ゆでまたは冷凍)	24粒	
魚肉ソーセージ(細)	1/2本	

- ① 米を洗って分量の水を加え塩鮭をのせて炊く
- ② ボウルに卵を割り入れ砂糖を加え混ぜ、細かい炒り卵を作る。
- ③ みつばはゆで、2cmの長さに切る。枝豆は薄皮をむく。魚肉ソーセージは4等分の輪切りにする。
- ④ ①が炊き上がったら塩鮭を取りだし、粗熱を取って皮と骨を取る。
- ⑤ 飯台(またはボウル)にごはんを移し、熱いうちに合わせたAを混ぜ、鮭、みつば、白ごまを加える
- ⑥ 5cmの高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、4等分にしたごはんの半量をつめ、のりをちぎってその上にのせ、残りのごはんを詰める。1/4量の炒り卵をのせて軽く抑え、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。

☆ポテトサラダ

じゃがいも	2個	
たまねぎ	1/4個	
にんじん	1/2本	
パセリ(みじん切り)	適宜	
A	マヨネーズ	大さじ2
	塩・こしょう	少量

- ① ゆでて、皮をむいたじゃがいもをボウルに入れてフォークでつぶす。
- ② たまねぎはうす切りにし細かく切り、水にさらす。にんじんは、いちよう切にして、ゆでる。それぞれよく水気をきる。
- ③ ①と②とAを混ぜ合わせ、パセリを散らす。

☆コンソメスープ

小松菜	80g	
えのきだけ	20g	
A	固形スープの素	1個
	水	700ml
塩・こしょう	少量	

- ① 小松菜は3cmに切る。えのきだけは石づきを取ってほぐす。
- ② Aをなべに入れ火にかけて、野菜を加え、ひと煮たちさせ、塩・こしょうで調味する。