

=夏休み子ども料理教室=

<簡単シーフード塩焼きそば>

- シーフードミックス・・がしつと1つ込み
赤ピーマン・・・・・ 1／2個
- 玉ねぎ・・・・・ 1／2個
- 人参・・・・・ 1／2個
- キャベツ・・・・・ 1／4個
- 焼きそば麺・・・・・ 4個
- ★ごま油・・・・・ 大さじ3
- ★鶏がらスープの素・・ 小さじ2
- ★塩・・・・・ ひとつまみ
- ★レモン汁・・・・・ 小さじ2
- ★粗びき黒コショウ・・ 3振りくらい

<ローリーのスープ>

- ブロッコリー・・・・ 200gくらい
- 玉ねぎ・・・・・ 1／2個
- 牛乳・・・・・ 1カップ
- ブイヨンスープ・・・ 1カップ
(水+スープの素)
- バター・・・・・ 大さじ1
- 生クリーム・・・・・ お好みで
(仕上げ用)
- 塩・コショウ・・・・ 各少量

<フルーツヨーグルト・寒天> (1缶1、2合分)

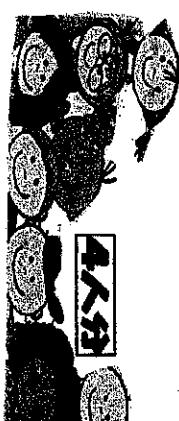
- | | |
|-------------|-------------|
| 砂糖ヨーグルト | ・・・・・ 1パック |
| | (500g) |
| 水 | ・・・・・ 400cc |
| 砂糖 | ・・・・・ 55g |
| 粉寒天 | ・・・・・ 8g |
| フルーツ缶 | ・・・・・ 2缶 |
| (1缶固形量110g) | |

- ①シーフードミックスはお水につけ解凍。途中で2~3回水を変える。
- ②玉ねぎ、人参、赤ピーマンは薄切り。
- ③キャベツはざく切り。
- ④フライパンにサラダ油を入れてあたためる。
- ⑤⑥に人参、玉ねぎ、キャベツを炒める。
- ⑥しんなりしてくれればピーマン、シーフードミックスを入れる。
- ⑦全体に混ざれば、麺を入れて水50ccを入れて麺をほぐし炒める。
- ⑧麺と具が混ざれば調味料 (★印) を入れて、混ぜる。
- ⑨よく混ざり炒め終われば、皿に盛り付けて完成。

- ①ブロッコリーはざく切りに。玉ねぎはスライスに。
- ②こげめをつけないように玉ねぎをバターで炒める。
- ③ブイヨンスープを入れ、さらに炒める。
- ④ミキサーにかける。
- ⑤牛乳でのぼす。
- ⑥裏ごし。塩・コショウで味をととのえる。
- ⑦冷製なら、冷蔵庫に、温かいスープにするなら鍋に入れて温める。
- ⑧器にもって、仕上げに生クリーム

<夏野菜サラダ>

- | | | |
|------|------------|------------|
| トマト | ・・・・・ 2個 | |
| きゅうり | ・・・・・ 2本 | |
| 紫玉ねぎ | ・・・・・ 1／2個 | |
| A | しようゆ | ・・・・・ 大さじ3 |
| 酢 | ・・・・・ 大さじ2 | |
| 砂糖 | ・・・・・ 小さじ4 | |
| ごま油 | ・・・・・ 小さじ2 | |



4人分

- ①トマトときゅうりは食べやすい大きさに切る。紫玉ねぎはスライスして塩もみして、水洗いして水気を切つておく。
- ②Aの合わせ調味料と野菜を混ぜさせて、1時間ほど冷蔵庫で冷やして完成。