

# ～平成29年度 岩野田地区 キッズ応援隊教室～

## 4色チーズロール（1本分）

ご飯	80g（20g×4）
（米 約40g）	
板のり	1/2枚
青のり	小さじ1
ゆかり	小さじ1/2
炒り卵	小さじ1
しゃけフレーク	小さじ1
スライスチーズ	1枚

- ①ご飯を20gずつに分割しておく。
- ②炒り卵をまとめて作る。
- ③ご飯に青のり、ゆかり、炒り卵、しゃけフレークをそれぞれ混ぜる。
- ④のりは端を3センチ位残し、3センチずつ3のご飯を広げる。
- ⑤4の上にスライスチーズをのせ、手前からくるくると巻き、4等分に切る。

## 豚肉とキャベツのフライパン蒸し（4人分）

豚こま切れ肉	200g	
キャベツ	4～5枚	
	（約200g）	
にら	1束（約100g）	
A	ごま油	小さじ2
	塩	少量
	こしょう	少量
	水	大さじ2
*つけたれ		
ポン酢しょうゆ	適量	

- ①キャベツは1口大、にらは5センチの長さに切る
- ②フライパンに豚肉を広げ入れ、キャベツ、にらの順にのせ、Aを順にふりかける。
- ③蓋をして中火で1分半ほど蒸し焼きにしたら、さっと混ぜ合わせて、さらに1分程蒸し焼きにする。
- ④豚肉に火が通ったら器に盛る。
- ⑤ポン酢しょうゆは別皿に用意する。

\*フライパン蒸しは加熱時間が短いので、栄養成分の損失も少なくてすみます。

## ころころ野菜のスープ（4人分）

じゃがいも（大）	2個
たまねぎ	1個
しめじ1パック（約100g）	
スープの素	小さじ1
サラダ油	小さじ1
水	4カップ
塩、こしょう	少々

- ①じゃがいもは皮をむいて1.5センチの角切に切り水に5分程さらしてザルにあげる。
- ②たまねぎは、1.5センチ四方に切る。
- ③しめじは、石づきを切り長さを半分に切って、ほぐす。
- ④小鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、野菜を全て入れて炒める。
- ⑤野菜に油が回ったら、水、スープの素を入れて混ぜる。
- ⑥煮立ったらあくをとって弱火にし、蓋をして10分程煮る。
- ⑦蓋を取って火を止め、塩、こしょうで調味し器に盛る。

## カルピスかん（4人分）

カルピス	100ml
粉寒天	3g
水	200ml
好みのフルーツ	適量
シロップ	
水	300ml
砂糖	80g

- ①鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜながら沸騰させる。
- ②①にカルピスを入れて混ぜ、容器に移し冷やし固める。
- ③砂糖と水を鍋に入れ、シロップを作り、冷やしておく。
- ④フルーツは食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤②をひし形に切り、器にフルーツとともに盛り付け、シロップを注ぐ。