

キッズ応援隊のレシピ

平成29年7月27日

※2・3・1の順につくるとよい

1 <4色ロール(1本分)>

手巻き寿司のり	1枚
ごはん	80g (20g×4) (白米 約40g)
青のり	小さじ1
ゆかり粉	小さじ1/2
鮭フレーク	小さじ1

- ①ごはんを20gずつに分けておく。
- ②ごはんに青のり、ゆかり粉、鮭フレークをそれぞれに混ぜる。
- ③のりは、はしを3cm位残し、3cmずつ③のごはんを広げる。
- ④手前からくるくると巻く。両はしは形をととのえながら少し押し込む。
- ⑤④を4等分に切る。(ぬれふきんで包丁を湿らせる)

2 <ころころ野菜のスープ(4人分)>

じゃがいも(大2個)	400g
しめじ(1パック)	約100g
新玉ねぎ(1個)	250g
スープの素	小さじ1
サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	少々
水	4カップ

- ①じゃがいもは皮をむいて少し大きめの角切りにし、水に5分程度さらしてザルにあげる。
- ②しめじは石づきをとり、半分に切り根元をほぐす。
- ③玉ねぎは1.5cm角切りにする。
- ④小なべにサラダ油を入れて中火で熱し、野菜をすべて入れ炒める。
- ⑤野菜に油がなじんだら水、スープの素を入れて混ぜる。
- ⑥煮立ったらアクを取りふたをして弱火で10分ほど煮る。
- ⑦火を止めて塩、こしょうで調味する。

3 <きゅうりの塩昆布和え(4人分)>

きゅうり(2本)	300g
塩昆布	15g

- ①きゅうりは、斜めに切り、せん切りにする。
- ②ボウルに①と塩昆布を入れよく混ぜる。
- ③5分ほどおいて味をなじませる。