

お昼ごはんを作ってみよう!

夏休み親子料理教室

はじめに

ココアムース (100mL の型3個分)

ココア	小さじ 2
A 湯	50cc
砂糖	10g
牛乳	200cc
コーンスターチ	大さじ 2
完熟バナナ	適量
ホイップクリーム	適量

- ① Aを小鍋に入れ、弱火で火を通す。
- ② コーンスターチはボウルに入れ、少しずつ牛乳を注ぎ入れ、だまにならないようにのぼす。
- ③ ①に②をいれてよく混ぜる。
- ④ ③を火にかけ、とろみがつくまでしゃもじで鍋底を混ぜながら火を通す。

冷やしておこう。

- ⑤ ふつふつしてから3~4分煮ないように煮る。
- ⑥ 型に流し入れ、荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ バナナを切って上に飾る。

終わりに

サバ缶のポケットサンド (4人分)

食パン(6枚切)	4枚
バター(無塩)	10g
レタス	40g
きゅうり	20g
トマト	60g
サバ水煮缶	100g
A マヨネーズ	大さじ 1
みそ	小さじ 1/2
こしょう	少量

- ① 食パンは半分に切り、切込みを入れてバターをぬる。レタスははさみやすい大きさにちぎる。きゅうりは斜め薄切りにする。トマトは薄い半月切りにする。
- ② ボウルにサバ水煮を入れてほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ③ 食パンにレタス、きゅうり、トマト、②をはさむ。

電気やガスを使わないよ。

お昼ごはん、ごはんの少しゆめたら、

オープンいなり(4人分)

油揚げ	4枚(120g)
だし汁	300ml
A しょうゆ	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
ごはん	400g
酢	大さじ 2
B 砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
白ごま	6g
きゅうり	15g
桜でんぶ	4g
ミニトマト	30g
卵	1/2コ
塩	0.2g
サラダ油	小さじ 1/2

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分にとって袋をひらく。鍋に油揚げとAを入れて強火にかけ、煮立ったら中火で15分ほど煮て煮含める。
- ② きゅうりは薄い長方形に切る。ミニトマトは輪切りにする。卵と塩を混ぜ、サラダ油をひいて中火で熱したフライパンで炒めて炒り卵にする。Bを混ぜる。
- ③ ボウルにごはん、②の合わせ酢、白ごまをいれて混ぜる。
- ④ ①の汁気を切って、③を詰める。
- ⑤ (きゅうり、桜でんぶ) (ミニトマト、炒り卵)をそれぞれのせる。

お昼ごはん

小松菜と麩の卵炒め(4人分)

小松菜	150g
麩(小)	8g
牛乳	大さじ 5
卵	3個
しょうゆ	小さじ 1
バター	6g

- ① 小松菜は洗って4cmの長さに切る。
- ② 麩は牛乳に浸して戻しておく。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、しょうゆを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにバターを溶かし、小松菜を入れて炒め、しんなりとなった麩を牛乳ごと加え、3を加えて好みの固さになるまで炒める。



小松菜はカルシウムが多いよ。