

梅林保育園 ファミリークッキング

※材料は各4人分です。

★さつまいもごはん

米	1合
さつまいも	100g
塩	小さじ1/4

- ① 米は洗って、通常の水加減で浸けておく。
- ② さつまいもは洗って皮をむき、1cmの角切りにし、水にさらす。
- ③ 炊飯器に米、さつまいも、塩をいれて炊く。

★焼き春巻き (2種)

A	シーチキン	小1缶(70g)
	たまねぎ	中1/2個
	パプリカ	1/2個
	塩	少々
	砂糖	大さじ1/4
	プロセスチーズ	20g
B	さつまいも	100g
	レーズン	15g
	プロセスチーズ	20g
	春巻きの皮	4枚
C	薄力粉	小さじ1
	水	小さじ1/2
	サラダ油	大さじ1
	リーフレタス	適量

- ① シーチキンは軽く油をきり、粗くほぐす。玉ねぎは薄切りに、パプリカはヘタと種を除き千切りにする。
- ② さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、かぶるくらいの水で茹でる。茹で上がったら水を捨てて熱いうちにつぶす。
- ③ チーズは棒状に切る。
- ④ ①をフライパンで軽く炒める。塩、砂糖で味付けし、取り出して粗熱をとる。
- ⑤ 春巻きの皮に、A(チーズ、④)、B(チーズ、さつまいも、レーズン)をそれぞれのせ巻く。巻き終わりに合わせたCを塗り、とめる。
- ⑥ フライパンに油を熱し③を両面じっくりと焼き、半分に切る。器にA、Bを盛り、リーフレタスを添える。

★にんじんとりんごのサラダ

にんじん	180g
りんご	1/4個
オレンジジュース	1/3カップ
「オリーブオイル	大さじ2
A 酢	大さじ2
「塩・こしょう	各少々
パセリ	適量
ミックスナッツ	15g

- ① にんじんは2mmのいちょう切りにし、さつと茹でる。りんごは2mmのいちょう切りにする。パセリはみじん切り、ミックスナッツは砕いておく。
- ② 鍋に茹でたにんじん、りんごとオレンジジュースを入れ、火にかける。全体的にしんなりしたら火からおろし、冷ます。
- ③ ②にAを加え混ぜ、器に盛り付け、刻んだパセリ、砕いたミックスナッツをふる。

★ヨーグルトのパフェ

ビスケット	30g
キウイフルーツ	60g
バナナ	100g
柿	60g
プレーンヨーグルト	150g
砂糖(お好みで)	大さじ1
ミントの葉	適宜

- ① ビスケットは大きめにくだく。キウイ、バナナ、柿は1cm角に切る。
- ② キウイ、バナナ、柿を混ぜ、トッピング用に少量とっておく。
- ③ プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜる。
- ④ 器にビスケット、フルーツ、ヨーグルトの順に重ねて盛り付け、トッピング用の②をのせる。