

梅林保育園 ファミリークッキング

※材料は各 4 人分です。

◎ デコレーション寿司

・米	2 合	
・水	360ml	
・コーン(缶)	60g	
・みつば	1 束	
・白ごま	大さじ 2	
A	・米酢	大さじ 3
	・砂糖	大さじ 1
	・塩	小さじ 1/3
・鮭フレーク	40g	
・焼きのり	1 枚	
・枝豆	24 粒 (ゆでまたは冷凍)	
・魚肉ソーセージ	1/2 本	

- ① 米は洗って分量の水で炊く。
- ② みつばは軽くゆで、2cm の長さに切る。枝豆は薄皮をむく。魚肉ソーセージは 4 等分の輪切りにする。
- ③ 炊き上がったごはんはボウルに移し、熱いうちに合わせた A を混ぜ、コーン、みつば、白ごまを加える。
- ④ 5cm の高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、4 等分したごはんの半量を詰め、のりをちぎってその上にのせ、残りのごはんを詰める。
- ⑤ 1/4 量の鮭フレークをのせて軽く押さえ、牛乳パックを抜き、枝豆と魚肉ソーセージを花のように飾る。

◎ 豚汁

・大根	90g
・にんじん	80g
・里芋	80g
・ごぼう	30g
・長ねぎ	60g
・豚肉	40g
・だし汁	720ml
・みそ	大さじ 1 と 2/3

- ① 大根、にんじん、里芋は皮をむいて薄いいちょう切りにする。ごぼう、ねぎは斜め切りにする。豚肉は一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁、大根、にんじん、里芋、ごぼうを入れて強火にかけ、煮立ったら中火で 5 分煮る。
- ③ ねぎ、豚肉を加えてさらに 5 分煮たら、みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

◎ 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
•黄桃(缶)	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、黄桃は1cm角に切る。
- ② キウイ、バナナ、黄桃を混ぜ、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もりつけ、トッピング用の②をのせる。

1人あたりの栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
デコレーション寿司	369	10.2	5.5	1.2
豚汁	72	4.0	2.4	1.1
ヨーグルトのパフェ	114	2.4	3.3	0.0
合計	555	16.6	11.2	2.3