

## ファミリークッキング

2016. 8. 27

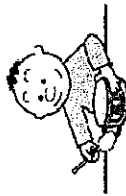
～ 一緒に作ってみよう ～ (おやこの食育教室 テキストより)

※材料は各4人分です 栄養成分は一人分です

### ☆サバ缶のポケットサンド☆

食パン (6枚切り)	4枚
バター (無塩)	10g
レタス	40g
きゅうり	20g
トマト	60g
サバ缶	100g
A {マヨネーズ みそ こしょう	大さじ1
	小さじ1/2
	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 食パンにサバ缶を入れてほぐし、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。



### ☆じゃがいものすりおろしポタージュ☆

じゃがいも	160g
玉ねぎ	120g
油	小さじ2
水	400ml
牛乳	200ml
コンソメ	2個
グリーンねぎ	少々
バター	5g

- ① 玉ねぎは薄切りにする。  
じゃがいもは皮をむき、水にさらし、すりおろす。
- ② 鍋で玉ねぎをしんなりするまで炒め、水とコンソメを入れて弱火で煮る。
- ③ すりおろしたじゃがいもを入れてかき混ぜ、牛乳を加え、とろみがついたら、火を止め、風味づけにバターを加える。
- ④ 器に盛りつけ小口切りにしたねぎを散らす。



○ すりおろしたじゃがいもは長くおくと色が変わるので注意しましょう。

○ 冷たくしてもおいしいですよ。

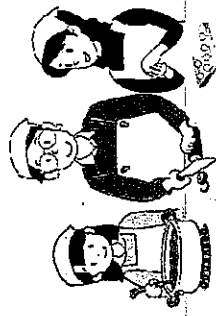


### ☆カラフル白玉ぜんざい☆



白玉粉	60g
いちごジャム	30g
水	30g
A { 粒あん 牛乳	40g
	100ml
バナナ	40g
ミントの葉	適宜

- ① ボウルに白玉粉、いちごジャム、水を入れてこねたら、12等分して丸める。(耳だぶの硬さ)
- ② 鍋にお湯を沸かして①を茹で、浮いてきたらさらに1分程ゆでて水にとり、水気を切る。
- ③ Aを混ぜる。バナナを輪切りにする。
- ④ に白玉、バナナを盛り、③をかけてミントを添える。



× 毛