

親子クッキング

令和5年10月15日(日)

<ゆかりしらすおにぎり>

【材料】4人分

こめ 米	2合
みず 水	適量
あお 青ねぎ	12g
しらすほ しらす干し	30g
ゆかり	大さじ1



【作り方】

- ① 米は手早くあらひ、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れ、炊く。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ しらす干し、ゆかり、②を炊きあがったごはん混ぜ、ラップでおにぎりにする。

<たまご焼き>

【材料】4人分

たまご 卵	4個	だし汁 薄口しょうゆ	大さじ2 小さじ1
かにかま	4本		
あぶら 油	適宜		

【作り方】

- ① ボウルに卵を割りほぐし、だし汁、しょうゆを加え、泡立てないように混ぜる。2等分しておく。
- ② フライパンを熱し、油をなじませ卵液をおたま1杯入れ、かにかまの1/2量をならべておき、端から巻く。
- ③ 火加減に気を付けながら、卵液をあいたところに流し、巻いていく。(2人分の卵焼きが完成)
- ④ ①～③をもう1回する。

1人分の栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ゆかりしらすおにぎり	292	8.4	1.0	40	1.6
卵焼き	108	8.1	7.2	44	0.8
鶏の照り焼き	175	12.0	10.9	7	0.8
簡単彩ソテー	29	1.4	0.7	25	0.8
ゆでブロッコリー	12	1.4	0.2	20	0.1
合計	616	31.3	20.0	136	4.1

<鶏肉の照り焼き>

【材料】4人分

鶏もも肉	2枚 (280g)
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
サラダ油	適量 (小1)
レタス	2枚

【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 調味料Aをボウルに入れて合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉の皮目を下にして焼き、中火にして蓋をして、蒸し焼きにする。焼き色がついたら、ひっくり返す。
- ④ 再び蓋をして、弱火でしっかり火を通す。
- ⑤ キッチンペーパーで余分なあぶらをふきとり、②の調味料をしっかりと混ぜて、一気にフライパンに入れる。
- ⑥ 時々ひっくり返して、両面に味をしみ込ませながら、中火で煮詰める。(タレが焦げないように注意。)

<簡単彩りソテー>

【材料】4人分

ピーマン	4個
パプリカ(赤)	1/2個
パプリカ(黄)	1/2個
塩昆布	8g
しろごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① ピーマン、パプリカを縦の細切りにする。

フライパンに材料を入れ、中火で炒め、塩昆布、白ごま、しょうゆで味をつける。

<ゆでブロッコリー>

【材料】4人分

ブロッコリー	120g
とろろこんぶ	5g

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房にわけ、熱湯でゆでる。

とろろこんぶと和えて、盛り付ける。

