

親子クッキング

令和5年12月10日(日)

<オムレツサンド>

【材料】4人分

ロールパン	8個	ケチャップ	大さじ1
卵	4個	こしょう	少量
きゅうり	1/2本	バター	10g
レタス	40g		



【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 卵2個をボウルに割り入れ、こしょうを加えよくかき混ぜる。
- ③ フライパンにバター半量を熱し、②を入れてかき混ぜながら加熱し、火が通ったら火からおろし、4等分にする。(②③をもう一度して、4人分のオムレツをつくる。)
- ④ ロールパンに切り込みを入れ、レタス、きゅうり、オムレツの順にはさみ、ケチャップをかける。

<チキンのトマトジュース煮込み>

【材料】4人分

鶏もも肉	240g	A	トマトジュース(無塩)	200ml
サラダ油	小さじ2		砂糖	大さじ1/2
しめじ	40g		しょうゆ	大さじ1/2
たまねぎ	1/4個			
チーズ	80g			

【作り方】

- ① しめじは石づきをとってほぐしておく。たまねぎはくし切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火に熱し、鶏肉の両面をこんがり焼き、中まで火を通す。フライパンからとりだしておく。
- ③ ②のフライパンでたまねぎ、しめじの順に炒める。Aを加え、野菜がやわらかくなるまで煮詰める。
- ④ 鶏肉をフライパンに戻し、ひと煮たちさせ、チーズをのせてとろりとさせる。
お皿に盛り付けて完成。



<ごろごろカップサラダ>

【材料】4人分

ブロッコリー	1/2 株	A	無調整豆乳	大さじ2
コーン	大さじ2		酢	小さじ1
にんじん	1/2 本		みそ	小さじ2
じゃがいも	1/2 個		砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① ブロッコリーは房と茎にわけ。房は、ひと口大の大きさに分け、茎は固い部分をそぎ落とし、食べやすい大きさに切る。
じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。にんじんも同様に食べやすい大きさに切る。
コーンは水気をきっておく。
- ② A のドレッシングを合わせておく。
- ③ にんじん、じゃがいも、ブロッコリーの茎、房の順に野菜をゆで、水気をきる。
- ④ ブロッコリー、にんじん、じゃがいも、コーンを②のドレッシングをよく混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

<トマトのミニピンチョス>

【材料】4人分

ミニトマト	4個 ^こ	
うずらの卵 ^{たまご}	4個 ^こ	
きゅうり	1/4本 ^{ほん}	
A	酢 ^す	おお
	さとう	大さじ1
	砂糖	おお
	しお	大さじ1
	塩	しょうしょう
くろ	少々	しょうりょう
黒ゴマ	少量	少量



<うずらのゆで卵のつくりかた>

うずらの卵を小鍋にいれ、卵の少し上くるくらいまで水をいれる。
鍋を火にかけ、沸騰したら弱火で3分～3分半ほどゆでる

【作り方】

- ① うずらの卵をゆで卵にする。冷水でさまし、皮をむく。
- ② A の調味料はよく混ぜ合わせ、レンジで10～20秒加熱し、砂糖を溶かす。きゅうりは5mm幅の輪切りにし、Aに漬けてぴったりラップをし、冷蔵庫で冷やしておく。(きゅうりのピクルス完成)
- ③ ミニトマトはヘタをとり、7：3の割合で切り分ける。
- ④ きゅうり、ミニトマト(切り分けた大きい方)、うずらの卵、ミニトマト(小さい方)の順でつまようじで差し止める。黒ゴマで飾り付ける。



1人分の栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
オムレツサンド	293	12.6	12.6	1.1
チキンのトマトジュース煮込み	259	15.8	18.8	0.9
ごろごろカップサラダ	36	2.1	0.5	0.4
トマトのミニピンチョス	38	1.6	1.3	0.1
合計	626	32.1	33.2	2.5