



親子クッキング

令和5年9月24日(日)

<ごはん>

【材料】4人分

こめ 米 2合

【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。
(ザルを使うとお米をこぼさずとげます)

<鮭のちゃんちゃん焼き風>

【材料】4人分

さけ 鮭	4切れ(240g)		
キャベツ	100g	A	マヨネーズ 大さじ3
しいたけ 椎茸	40g		みそ 味噌 20g
えのき	40g		みりん 20g
しめじ	40g		しょうりょう 少量
なが 長ネギ	適量		てきぎ 適宜
			バター
			レモン

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、しいたけは薄切りにする。えのきは石づきを取り、3等分に切る。しめじは小房にわける。
- ② 長ネギは小口切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ③ アルミホイルにバターをぬり、キャベツをしく。鮭をのせ、②のソースを半分ぬる。きのこをのせ、残りのソースをぬり、ホイルを閉じる。
- ④ ③と水をフライパンに入れ、蒸し焼きにする。器に盛り付け、レモンを添える。(お好みで、食べる前にしぼって食べてね)



<みそ汁>

【材料】4人分

豆腐	1/2丁 (100g)	煮干し	ひとつかみ (15g)
キャベツ	80g	水	700cc
えのき	60g	みそ	30g
にんじん	60g		

【作り方】

- 鍋に煮干しと水を入れ20分ほどおく。
- ふたをせずに①を火にかけ、ふっとうしたら4～5分弱火で煮て、火を止め煮干しを引き上げる。(おいしいのだしの出来上がり)
- キャベツは1センチ幅のざく切り、にんじんは短冊切り、えのきは石づきをとり3等分にする。
- ②にキャベツ、にんじん、えのきを入れて、煮えたらさいの目に切った豆腐を入れて煮る。
- 材料が煮えたらみそを溶き入れ、沸騰直前に火を止める。



<ミルク白玉の黒みつけかけ>

【材料】4人分

牛乳	150cc
白玉粉	150g
黒砂糖	大さじ3
きなこ	大さじ1と1/2

【作り方】

- 黒砂糖に同量の水を加えて火にかけ、黒みつをつくる。
- 白玉粉に牛乳を少しずつ加え、なめらかになるまで練る。
- ②を一口大に丸めて中央をくぼませて、熱湯でゆでて、水にとって冷ます。

白玉だんごの水けをきり、器に盛り付けてきなこ黒みつをかける。



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)
ごはん	252	3.8	0.5	5	0
鮭のちゃんちゃん焼き風	198	15.5	11.7	29	0.9
みそ汁	44	3.1	1.5	40	1.1
ミルク白玉の黒みつけかけ	119	4.6	2.4	64	0
合計	613	27.0	16.1	138	2