



# キッズクッキング



令和6年1月13日(土)

献立名	材料名	分量 (4人分)	作り方
① もち麦入りごはん	米 もち麦	1. 5合 大さじ2	①米をいつも通りの水加減にする。もち麦ともち麦の2倍の量の水を加えて炊く。
② 鶏の ケチャップ煮	鶏もも肉(皮なし) 玉ねぎ ピーマン 薄力粉 オリーブ油 ケチャップ 砂糖 酒 しょうゆ コンソメ バター(無塩)	2枚(500g) 1個(150g) 1個(50g) 適量 小さじ1 大さじ3 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1 10g	① 玉ねぎとピーマンは薄切りにする。 ② 鶏肉は一口大に切り、薄力粉をまぶす。 ③ フライパンに油を敷いて①を炒める。しんなりしてきたら②をこんがりするまで炒める。裏返して火を弱め、蓋をして4分程蒸し焼きにする。 ④ スペースを空けてケチャップを先に入れて酸味をとばす。他の調味料を入れて混ぜ、10分ほど弱火で煮る。 ⑤ 仕上げにバターを入れて出来上がり。
③ 人参サラダ	人参 ツナ マヨネーズ めんつゆ(2倍濃縮)	80g 1/2缶(35g) 大さじ1/2 大さじ1/2	① 人参は千切りにする(しりしりでも可) ② 耐熱容器に①と少量の水を入れてラップをして600Wで3分加熱し、粗熱をとる。 ③ ②とツナと調味料を混ぜて出来上がり。
④ スープ	ベーコン 白菜 水 オリーブ油 コンソメ顆粒 こしょう	40g 120g 500mL 小さじ1 小さじ2 適量	① ベーコンは1cm幅に切り、白菜は食べやすい大きさに切る。 ② 鍋に油を敷き、ベーコンを炒める。焼き色がついてきたら水、コンソメ、白菜を加える。沸騰したら弱火にして5分ほど煮る。 ③ お好みでこしょうをかけてできあがり。
⑤ スイートポテト (約5個分)	さつまいも バターorマーガリン 砂糖 牛乳 卵黄(つや出し用)	1本(約200g) 10g 20g 20g 1/2個	① さつまいもは皮をむいて1cmぐらいの輪切りにし、5分程水にさらす。耐熱皿に入れラップをかけてレンジで5分ほど柔らかくなるまでチンする。 ② ①をマッシャーなどでよく潰す。 ③ ②にバターと砂糖を加えてよく混ぜ、牛乳は少しずつ加えながら混ぜる。 ④ 5等分にして好みの形に整えて、卵黄を塗る。 ⑤ オーブントースターで焼き色がつくまで様子を見ながら焼く。 (1000w 約5分)

