

親子料理教室 R7.2.21(金)



献立名	材料名	分量 (大人2人分と 子供2人分)	作り方
元気がでる 牛乳カレー うどん (参考・・・ 沖縄県酪農農業 協同組合ミルク レシピ)	牛乳 めんつゆ(4倍濃縮) カレールー(甘口) サラダ油 豚肉 玉ねぎ 水 ゆでうどん こしょう(お好み)	300mL ★ 大さじ1 40g 小さじ1 200g 100g 300mL ●こども 100g/人 ●大人 180g/人	1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにします。 2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒め、さらに玉ねぎを加えて炒めます。 3. 玉ねぎがしんなりしてきたら水を加えて5分煮ます。(弱～中火) 4. 火を止めて★を加える。再び火にかけて5分煮ます。(時々混ぜてください) 5. うどんをさっとゆで、ゆで汁をきって器に盛り、4をかけたらできあがり♪ 6. お好みにこしょうをかけてください。
ブロッコリー とミニトマト の粉チーズ和 え	ブロッコリー ミニトマト 粉チーズ	150g 8個 大さじ1	① ブロッコリーは小房に分けて食べやすい大きさにし、耐熱皿に並べ、少量の水を加えてラップをし、レンジで600w3分で加熱し、ザルにあけて粗熱をとります。 ② ミニトマトは半分にカットし、①と合わせます。 ③ 最後に粉チーズをまぶして完成♪
トライフル 	プレーンヨーグルト バナナ キウイ ブルーベリー(冷) カステラ はちみつ	お好み // // // // //	① ヨーグルトは水切りします。 ② カステラと果物を食べやすい大きさに切ります。 ③ 器に①と②を盛り付けていき、お好みではちみつをかけたら完成♪

◎トライフルとは・・・イギリス発祥のスイーツです。器の中に小さくカットしたスポンジケーキやカスタードクリーム、フルーツなどを重ね入れて作るデザートです。『トライフル』の名前は「つまらないもの」「ありあわせ」という意味で、冷蔵庫のありあわせのもので作る簡単なデザートを意味しています。