

おやこの食育教室

タコライス

<材料 4人分>

ごはん	800g	
あいびき肉	200g	
玉ねぎ	200g	
ピーマン	40g	
サラダ油	小さじ1	
A	ケチャップ	大さじ2
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少量
	水	小さじ4
レタス	80g	
ミニトマト	12個	
細切りチーズ	80g	

<作り方>

- ① 玉ねぎ、ピーマンはみじん切り、レタスは千切り、ミニトマトはヘタを取って4等分に切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
ひき肉を加え、色が変わるまで炒めたら、Aを入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。
- ④ 温かいご飯を器に盛り、ひき肉、レタス、ミニトマト、チーズを盛り付ける。

ブロッコリーとかぼちゃのサラダ

<材料 4人分>

ブロッコリー	160g	
かぼちゃ	120g	
(ドレッシング)		
A	マヨネーズ	小さじ2
	酢	小さじ2
	サラダ油	小さじ2
	白すりごま	大さじ1

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に切る。茎は細切りにする。
かぼちゃは種を取って食べやすい大きさに切る。
- ② かぼちゃを器に入れ、電子レンジで2分加熱する。
そこにブロッコリーを加え、さらに1分加熱する。
- ③ Aのドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ④ 器に1人分ずつ野菜を盛り付け、ドレッシングをかけて、できあがり。

コーンスープ

<材料 4人分>

クリームコーン缶	300ml
コンソメの素	1個
絹ごし豆腐	80g
水	350ml
塩	小さじ1/5
かたくり粉	小さじ1
パセリのみじん切り	少量

<作り方>

- ① 絹ごし豆腐はこまかいさいの目に切る。
- ② なべに水を入れて火にかけ、ふっとうしたら、コンソメの素、クリームコーン、豆腐を入れて塩で調味する。
- ③ 少しの水で溶いたかたくり粉をなべに回しいれ、とろみをつける。
- ④ 器に盛って、刻みパセリを散らす。

きらきら寒天

<材料 4人分>

フルーツミックス缶	120g
粉寒天	2g
水+缶詰のシロップ	300ml
砂糖	大さじ3
レモン汁	小さじ1

<作り方>

- ① なべに水とシロップ、寒天を入れて、混ぜながら火にかける。
- ② ふっとうしたら1~2分加熱して溶かし、砂糖、レモン汁を加え火を止める。
- ③ 型に流して、冷蔵庫で固める。