

## 10/20（土）土呂子ども食堂メニュー 4人分レシピ

### 鮭ときのこのかぼちゃクリーム煮

鮭	2切れ
エリンギ	60g
ブロッコリー	80g
玉ねぎ	80g
かぼちゃ	120g
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
コンソメ	小さじ2
牛乳	400ml
サラダ油	
塩コショウ	

- ①鮭は塩を振ってしばらくおき、水気を拭き取り4等分に。
- ②エリンギは細切り、玉ねぎはくし切り
- ③ブロッコリーは子房に分けてレンジで2~3分
- ④かぼちゃはレンジで加熱後、一口大に切る
- ⑤鍋に油を入れて鮭を焼き、焼き色が付いたら取り出す
- ⑥同じ鍋に②を入れて炒め、しんなりしたらバターと小麦粉を入れて炒める
- ⑦牛乳・コンソメを入れてひと煮立ちしたら鮭とかぼちゃを入れる
- ⑧塩コショウで味をととのえ皿に盛り、③をそえる

### たっぷりひじきの豆腐ハンバーグ

木綿豆腐	・・・	300g
鶏ひき肉	・・・	160g
ひじき	・・・	8g
シイタケ	・・・	2こ
人参	・・・	40g
しょうゆ	・・・	小さじ1

ポン酢 or ケチャップ

- ①豆腐は水切りする
- ②ひじきは水で戻す、しいたけ・人参は粗みじん切りに
- ③材料をすべて合わせてこねる
- ④楕円形に形作り、フライパンで両面焼く

※お好みでポン酢やケチャップで召し上がってください

## トマトのちりめんじゃこ和え

トマト・・・中1こ  
ブロッコリー・・・120g  
★ごま油・・・小さじ2  
★しょうゆ・・・小さじ2  
ちりめんじゃこ・・・小さじ4

- ①トマトは一口大、ブロッコリーは子房に分ける（1口大に）
- ②ブロッコリーは茹でて、粗熱を取る
- ③★を混ぜ合わせた中に材料をすべて入れて絡める
- ④食べるまで冷やしておく

## つぶつぶコーンのたまごスープ

★長ネギ・・・40g  
★スイートコーン・・・40g  
卵・・・2こ  
  
コンソメ・・・8g  
塩

- ①スイートコーンはザルにあけ水気を切る、長ネギは小口切り（青い部分も）
- ②鍋に水 600ml とコンソメを入れて火にかけ、沸騰したら★を加える
- ③ひと煮立ちしたら卵を回し入れ、塩で味をととのえる

## ヨーグルトゼリー

ヨーグルト 200g  
水 100ml  
砂糖 小さじ4  
寒天 2g

- ①鍋に寒天と水を入れて火にかけて寒天を溶かす
- ②火からおろして砂糖を加える
- ③ヨーグルトをレンジで温め（人肌くらい）、②を加えて混ぜる
- ④カップに入れて冷やし固める

※寒天は常温でも固まってしまうので、  
ヨーグルトは必ず温めましょう。