

子ども食堂 11/17 (土) メニュー 4人分

ほうれん草のあんかけそば (黄)

- 中華麺…4玉
- 豚バラ肉…120g
- にんじん…60g
- ほうれん草…160g
- A {
 - 顆粒中華だし…4g
 - 水…800g
- こいくちしょうゆ…18g
(大さじ1)
- 片栗粉…16g
- ゴマ油…8g

- ① 豚バラ肉とほうれん草を5cm幅に切る。
にんじんも5cm幅でせん切りにする。
- ② ほうれん草とにんじんは茹でておく。
- ③ 鍋にゴマ油を入れ、豚バラ肉を炒める。
肉に火が通ったら、Aを加えて煮立てる。
醤油を加え、片栗粉を同じ分量の水で溶かし、鍋に加えてとろみをつける。
- ④ 中華麺をゆでて器に盛る。
その上から②と③をかける。

包まない餃子（赤）

- 豚ひき肉…200g
- ニラ…60g（みじん切り）
- キャベツ…200g（みじん切り）
- にんにく…10g（チューブの物）
- しょうが…10g（チューブの物）
- こいくちしょうゆ…10g
- 餃子の皮…120g（20枚）
- ゴマ油…6g

- ① ボウルに豚ひき肉、ニラ、キャベツ、にんにく、しょうが、しょうゆを入れて手で混ぜ合わせる。
- ② フライパンにゴマ油を入れ、餃子の皮が重なるように置いていく。
- ③ ①の具を重ね、さらに上から餃子の皮を重ねて中火で焼く。
- ④ 焼きあがったら、4～6頭分に切る。

きのこ青のりの炒め物（緑）

- しめじ…80g（ほぐす）
- しいたけ…40g（3等分に切る）
- えのきたけ…80g
（ほぐして3等分に切る）
- 青のり…2g
- こいくちしょうゆ…4g
- こしょう…適量
- 油…適量

- ① フライパンに油を入れ、しめじ、しいたけを入れて炒める。
- ② しんなりしてきたら、しょうゆ、こしょうを加え炒める。最後に青のりを混ぜる。

さつまいもマフィン（黄）

• さつまいも…20g

（7～8mmの厚さのいちよう切り）

• 砂糖…20g

• バター…24g

（室温で柔らかくしておく）

A {
• 牛乳…7g
• 卵…27g

B {
• 薄力粉…44g
• ベーキングパウダー…2g

① さつまいもを耐熱容器に移し、ラップをして電子レンジ（600W）で2～3分加熱する。

② バターと砂糖を混ぜ合わせる。

Aを少量ずつ加え、半量が混ざった

ところでBの半量を加え混ぜる。

これをもう一度繰り返す。

③ ②に①のさつまいもを加えざっくり

混ぜ、マフィン型に流し入れる。

180度で予熱したオーブンで

15～20分焼く。