

## 12/15 (土) 土呂こども食堂 メニュー 4人分

### ナゲット南蛮 (赤)

チキンナゲット 20個

#### 【南蛮酢】

しょうゆ 大さじ4

砂糖 大さじ6

酢 大さじ5

#### 【タルタルソース】

たまご 2個

玉ねぎ 1/4個

マヨネーズ 大さじ5

ケチャップ 小さじ1

塩 少々

こしょう 少々

①ナゲットはフライパンで焼く。

②ナゲットを南蛮酢にさっと潜らせ、  
皿に盛り付ける。

③上にタルタルソースをかける。

#### 【南蛮酢】

全てを混ぜ合わせ、レンジでチンする。

#### 【タルタルソース】

①たまごを茹でる。(9分程度)

②玉ねぎをみじんぎりにする。

水にさらし、辛みを取る。

③ゆで卵の殻をむき、みじん切りにする。

④ゆで卵、玉ねぎ、調味料を混ぜ合わせる。



## ミネストローネスープ (緑)

キャベツ 1/6個

玉ねぎ 1個

人参 1/2本

セロリ 1本

ウインナー 4本

オリーブオイル 大さじ1

水 400ml

トマト缶 1缶

顆粒コンソメ 小さじ8

塩 小さじ1

こしょう 少々

①野菜を1cm角に切りそろえる。

ソーセージも1cm幅に切る。

②オリーブオイルを鍋に入れ、食材全て入れ炒める。

③水とコンソメを入れ、中火で煮る。

④トマト缶を入れ沸騰させ、弱火にして煮る。

⑤塩、こしょうで味を整える。

## ジャーマンポテト (黄)

ジャガイモ 中3個

玉ねぎ 1/2個

ベーコン 50g

オリーブオイル 大さじ2

ニンクチューブ 1cm

顆粒コンソメ 小さじ2

塩・こしょう 少々

①じゃがいもは皮をむき、乱切りにする。玉ねぎはスライスにする。

ベーコンは1cm幅に切る。

②じゃがいもをさっと水に潜らせ、ラップをし電子レンジで5~7分(600w)加熱する。

③フライパンにオリーブオイルを熱し、食材を全て入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。



## 手作りツナのサラダ（緑）

### 【手作りツナ】

マグロさく 200g

塩 小さじ1

こしょう 少々

にんにくチューブ 1cm程度

生姜チューブ 1cm程度

野菜スープ(ミネストローネのトマト入れる前)

適量(約150~200ml・浸る程度)

オリーブオイル 大さじ2

### 【サラダ】

レタス 100g

トマト 100g

きゅうり 200g

### 【豆乳ドレッシング】

豆乳 60ml

味噌 12g

酢 12ml

### 【ツナ】

①マグロ柵に塩、コショウ、にんにく・生姜チューブをすり込む。

②15分ほど置き、キッチンペーパーで表面の水分を取る。

③鍋に野菜スープ、マグロ柵を入れ、弱火で20分程度中まで火が通るよう温める。

④パサつきが気になる場合はオリーブオイルで合える。

### 【サラダ】

①レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。

②トマトは2cm角に切る

③きゅうりはフライサーでスライスする。

### 【ドレッシング】

①味噌と酢をよくかき混ぜる。

②豆乳を注ぎいれてよく混ぜる。



市松模様



## アイスボックスクッキー(35~50枚)

卵 Sサイズ 1個

砂糖 85g

バター 100g

ドライフルーツ お好みで

A 薄力粉 100g

B 薄力粉 93g

抹茶パウダー 7g

①下準備としてA、Bは振るっておく。

バターを室温に戻しておく。

②砂糖とバターをボウルに入れ白っぽくなるまで混ぜる。

③そこに溶いた卵を2~3回に分けて入れ、しっかり混ぜる。

④ ③を2等分しA・Bをそれぞれのボウルに入れる。へらで根気よく混ぜる。

⑤それぞれ四角い棒状にしてラップに包み、冷蔵庫で45分寝かせる。

⑥寝かせた生地を縦1/4にカットし、各色4本にする。

⑦市松模様になるように組み合わせる。

⑧180℃にオーブンを予熱する。

⑨5mm位の幅に切り、クッキングペーパーを敷いた鉄板に並べ、10~15分焼く。