

子ども食堂 5/18 (土) メニュー 4人分

まろやかジャージャー麺 (黄赤)

中華麺	280g
豚ひき	120g
ニンニク	1/2個 (3g) みじんぎり
しょうが	1/2個 (3g) みじんぎり
玉ねぎ	1/3個 (65g) みじん切り
長ネギ	1/10本 (10g) みじん切り
人参	20g みじん切り
もやし	40g 袋の中でくしゃくしゃして少し小さくする
きゅうり	1/5本 千切り
ごま油	小1 (4g)
★みそ	大1強 (20g)
★砂糖	大1
★酒	小1
かたくり粉	小1

作り方

- ①ニンニク、しょうが、玉ねぎ、長ネギ、にんじんをみじん切り (大き目でOK)
もやしはさっとゆでる、きゅうりは千切り。
- ②フライパンに油熱して、ニンニク、しょうがをしっかりと炒める。
ひき肉いれて色が変わったら玉ねぎ、長ネギ入れて炒める。
- ③火が通ったら、②を入れて水溶き片栗粉入れる
- ④麺をゆでて、お湯を切る。水でしめて④をかける。きゅうりもやしをのせる

中華風たまごスープ（緑）

【材料】

コーンクリーム・・・・・・・・120g
ホールコーン・・・・・・・・20g
長ネギ・・・・・・・・1/4本
タマネギ・・・・・・・・20g
人参・・・・・・・・30g
★中華スープのもと・・・小1弱
★水・・・・・・・・600ml
しょうゆ・・・・・・・・小1
塩・・・・・・・・少し
たまご・・・・・・・・1個
水溶き片栗粉・・・・・・・・各小1

【作り方】

- ①玉ネギは食べやすい薄切り、長ネギは輪切り、人参は千切りにする。
- ②鍋に水と中華スープの素を入れて温め、人参と玉ネギを入れて材料が柔らかくなるまで煮込む
- ③②にホールコーンとコーンクリーム、長ネギを加えて一煮立ちさせ、塩としょうゆで味を調える。
- ④片栗粉を水（分量外）で溶いたものを、煮立った③に加えてとろみをつける
- ⑤煮立ったままのところに溶き卵を加え、卵が固まったら出来上がり。

厚揚げのゴマ入り回鍋肉風（緑）

【材料】

厚揚げ・・・・・・・・80g
キャベツ・・・・・・・・60g
ピーマン・・・・・・・・20g
人参・・・・・・・・30g
玉ねぎ・・・・・・・・40g
★みそ・・・・・・・・小さじ4（大1と1/3）
★砂糖・・・・・・・・小さじ2
★しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
炒りすりごま・・・・・・・・20g
ごま油・・・・・・・・適量（大1～大2？）

【作り方】

- ①★は全て混ぜ合わせておく。
- ②厚揚げは長方形の食べやすい大きさに切る。
- ③キャベツはざく切り、人参は短冊切り、ピーマンと玉ねぎは細切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、厚揚げを炒める。少し焦げ目がついたら野菜を加えて炒める。
- ⑤野菜に軽く火が通ったら、調味料を一気に加え、最後にすったゴマをふり入れる。

小松菜の蒸しケーキ（黄） 10号ホイル4個分

【材料】

- ★薄力粉・・・・・・・・・・60g
- ★B.P.・・・・・・・・・・小1
- 卵・・・・・・・・・・1個
- 砂糖・・・・・・・・・・大3
- ！常温のバター・・・・・・・・小2強（13g）
- プレーンヨーグルト・・・・20g
- 小松菜・・・・・・・・・・20g
- あずき（甘納豆）・・・・20g

【作り方】

- ①卵は割って、溶きほぐす。
- ②小松菜は適当な大きさに切り、さっとゆでて、しぼっておく。
- ③バター・砂糖・ヨーグルト・卵・④をミキサーにかけ、ボールに移す。
- ④③に★を加え、さっくり混ぜる。

～オープンレンジがビストロの場合～

- ⑤④をホイルケースに入れて、上にあずきをのせ、
 - ビストロで料理集→番号で選ぶ→No.303、決定→決定→スタート 目安時間約 15分
 - 手動のとき 「スチーム」で20分～24分

～それ以外の場合～

- ⑤④をホイルケースに入れて、上にあずきをのせ、蒸し器で15分～20分蒸す。

☆蒸し器の時のポイント

- 1.水が沸騰し、蒸し器が十分あたたまってから食品を入れる。
- 2.食品を入れてから沸騰するまでは、強火にしておく。
- 3.たびたび蓋をあけない。