

# おやこクッキングきょうしつ

## やさい にく カラフル野菜の肉づめ

れんこんや型抜きにんじん、たまねぎの輪切り、ピーマンなど、いろいろな野菜につめることができるよ♪

### ●ざいりょう／4人ぶん

あいびき肉・・・240g  
パプリカ・・・1こ  
たまねぎ・・・1こ  
あぶら・・・てきりょう  
かたくり粉・・・てきりょう  
スライスチーズ・・・1まい

A

パン粉・・・1/4カップ  
ぎゅうにゅう・・・大さじ2  
たまご・・・1/2こ  
しお・・・小さじ1/3  
こしょう・・・少々  
ケチャップ・・・てきりょう

### ●つくりかた

- ① パプリカは1cm幅<sup>はば</sup>くらいの輪<sup>わ</sup>切りに4つ分切<sup>たね</sup>り種をのぞく。あまりはみじん切りにする。
- ② たまねぎは1cm幅<sup>はば</sup>くらいの輪<sup>わ</sup>切りにし、うちがわから2～3ばんめで3～4cmの大きさの輪を8こよけ、それ以外はみじ切りにする。
- ③ ボウルにひき肉をいれ、ねばりがでるまで手でよくまぜる。Aをいれてまぜ、玉ねぎとパプリカのみじん切りもいれてよくまぜる。(家族ごと分けておく)
- ④ 輪に切ったパプリカと玉ねぎのうちがわにかたくり粉をまぶし、③をすきまがあかないように少しだけもりあがるくらいまでつめる。
- ⑤ フライパンに油<sup>あぶら</sup>を熱<sup>ねっ</sup>し、肉づめをならべる。ふたをして弱～中火で4～5分こんがりやき色がつくまでやく。うらがえしてさらに4～5分やき、中まで火をとおす。
- ⑥ チーズを型抜き<sup>かため</sup>し、焼けたたまねぎの肉づめの上にかざる。
- ⑦ たまねぎの肉づめを耳、パプリカの肉づめを顔にみたて、皿にもりつけ、ケチャップで目と口をかく。

## ヨーグルトゼリー

### ●ざいりょう／4人ぶん

プレーンヨーグルト・・・200g  
さとう(ヨーグルト用)・・・10g  
ぎゅうにゅう・・・160cc

アガー・・・10g  
さとう(アガー用)・・・10g  
みかん(かんづめ)・・・ひとり2つぶ

### ●つくりかた

- ① アガーとさとう(アガー用)はよくまぜておく。
- ② ヨーグルトにさとう(ヨーグルト用)をいれてレンジで60秒あたためる。
- ③ ぎゅうにゅうに①を少しずつまぜ、とけたら火にかけてふつとうすんぜんできとめる。
- ④ 火からおろした③と②をまぜあわせ、うつわにいれあら熱がとれたられいぞうこにいれる。
- ⑤ かたまったら、上にみかんをかざる。



# かい かむかむ海そうサラダ



## ●ざいりょう／4人ぶん

海そうミックス（乾）・・・6g	<b>B</b>	サラダあぶら・・・大さじ1
きゃべつ・・・60g		しょうゆ・・・大さじ1
にんじん・・・40g		す・・・小さじ2
えだまめ・・・60g		さとう・・・小さじ2
切干大根（乾）・・・20g		だしのもと・・・小さじ1/2

## ●つくりかた

- ① かい 海そうミックスはみず水につけてもどす。きりぼしだいこん 切干大根もみず水につけてもどし、一口大に切る。
- ② キャベツは1cmはば、にんじんはほそぎ細切りにし、きりぼしだいこん 切干大根もいっしょにサッとゆでる。
- ③ えだまめ 枝豆はゆでてあら熱をとり、さやからだす。（今回はゆでてあります。）
- ④ **B** のざいりょうをあわせておく。
- ⑤ ①～③をあわせてうつわ器にもりつけ、④をた 食べる直前ちよくぜん にかける。

# えのきだけのたまごとじスープ

## ●ざいりょう／4人ぶん

えのきだけ・・・50g	たまご・・・1こ
こねぎ・・・2本	ちゅうかスープのもと・・・小さじ4
かたくり粉・・・大さじ1/2	ごま油・・・小さじ1
しお・・・てきりょう	水・・・640ml

- ① えのきだけはねもと根元をおとし、手でほぐしてから3とうぶん 等分の長さにかき。こねぎはこぐち小口切りにする。
- ② なべにみず水640mlを入れ火にかけ、ふつとうしたらえのきだけを入れる。
- ③ ふたたびふつとうしたら、ちゅうかスープのもとをいれ、とうりょう 同量みず の水でといたかたくり粉をいれてまぜる。
- ④ とろみがついたらこねぎを入れ、といたたまご 卵まわ を回し入れる。
- ⑤ 火を止めてごま油あぶら をいれて、ひとまぜする。あじみ 味見をしてしおあじ でお味をととのえる。