

おやこクッキングきょうしつ

トマトとねぎのチャーハン とろとろ卵のせ



●ざいりょう／おとな2人子ども2人分

トマト・・・・・・・・小2こ(170g)

小ネギ・・・・・・・・2/3たば

豚ひき肉・・・・・・・・170g

にんにく・・・・・・・・ひとかけ

あぶら・・・・・・・・大さじ1

さけ・・・・・・・・大さじ2/3

しお・・・・・・・・小さじ1/2

オイスターソース・・・・大さじ1/2

こしょう・・・・・・・・少々

たまご・・・・・・・・5こ

A

ぎゅうにゅう・・・・・・・・大さじ2

しお、こしょう・・・・・・・・少々

バター・・・・・・・・大さじ1

ごはん・・・・・・・・500g

〔おとな1人150g

子ども1人100g〕

●つくりかた

① 小ネギは幅^{はば}5mmくらいに切る。

② トマトはヘタをのぞいて横^{よこ}半^{はん}分^{ぶん}に切り、たねを取^とって1cm角^{かく}に切る。

③ にんにくはみじん切りにする。

④ フライパンにあぶらを入れて熱^{ねっ}しにんにくをいため、ひき肉^{にく}を加^{くわ}えてほぐすようにいためる。肉^{にく}の色^{いろ}がかわったらごはんを入れていためあわせ、さけをふって、しお、こしょう、オイスターソース^{あじ}で味^{あじ}をつける。

⑤ ①の小ネギ^{くわ}を加^{くわ}えていため合わせ、小ネギがしんなりしたらトマトを加え、ひといためしてうつわに盛^もる。

⑥ ボウルにたまごを溶^ときほぐし、**A**を加^まえて混ぜる。

⑦ フライパンにバターを入れてとかし、⑥の卵^{らん}液^{えき}を流^{なが}しいれる。かき混^まぜながらとろりとするまで中^{ちゅう}火^びで加熱^{ちゅう}し、④にのせる。



かまぼこのすまし汁

●ざいりょう／4人ぶん

かまぼこ 60 g	しお 小さじ 1/3
えのきだけ 40 g	しょうゆ 小さじ 1
<small>えんぞう</small> 塩蔵わかめ 40 g	だし汁 3カップ

みんなでだしをとってみよう♪

●つくりかた

- ① えんぞう塩蔵わかめは洗あらって水に5分ほどひたし、水みずけをよくしぼひとくちだいって一口大に切る。
- ② えのきだけは石いしづきを取とってほぐし、よく洗あらって長ながさを3等とうぶん分にする。
- ③ かまぼこは5～6mm幅はばに切きって、飾かざり切きりにする。(別紙をみてね)
- ④ なべにだし汁じるをわかし、かまぼこ、えのきだけをさにっと煮くわ、わかめを加くわえ、しおとしょうゆで味をととのえる。

フルーツしらたま

●ざいりょう／4人ぶん

すいか 1/8たま	しらたま粉 80 g
フルーツミックス缶 <small>かん</small> 1缶	もめんどうふ 120 g
シロップ (水200cc + さとう100g)	

●つくりかた

- ① なべ鍋に水と砂糖さとうをいれて火にかけシロップをつくり、冷さましておく。
- ② すいかは、食たべやすい大きさにきる。
- ③ フルーツ缶かんをあけ、缶汁かんじるは①とあわせておく。
- ④ しらたま粉こと豆腐とうふをあわせてこね、耳たぶみみくらいのやわらかさになったら小さく丸まるめる。
- ⑤ ねつとう熱湯でゆでて、浮ういてきたら氷水こおりみずで冷ひやす。
- ⑥ フルーツとしらたまをうつわに盛もり、シロップをかける。

