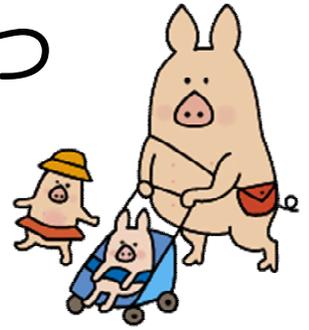


おやこクッキングきょうしつ



おからのチキンナゲット

★ざいりょう／おとな2人 こども2人分 (12個分)

とり 鶏ひき肉	160g	<付け合わせ>	
おから	80g	サニーレタス	4枚
えだまめ 枝豆	50g (さやつき)	ミニトマト	8個
たまご 卵	1/2個	ケチャップ (お好みで)	
A	マヨネーズ	おお	大さじ1
かたくりこ 片栗粉	おお	大さじ1/2	
しお 塩・こしょう	しょうしょう	少々	
コンソメ	こ	小さじ1/2	
サラダ油	てきりよう	適量 (フライパン1cm程度)	

★つくりかた

- ① 枝豆を茹で、さやから取りだしておく。
- ② 鶏ひき肉、おからをボールに入れ、よく混ぜる。
- ③ ②にAを入れよく混ぜ、全体が混ざったら枝豆を入れ、さらに混ぜる。
- ④ 厚さ1cm程度の小判型に丸める。
- ⑤ フライパンに1cm程度のサラダ油を入れ、中火に熱する。
- ⑥ ④を揚げ焼きにする。フライパンに入れ、3分程度たったら裏面を確認し、きつね色になったら裏返す。
- ⑦ 揚げる音がピチピチと高い音になったら、フランパンから取り出す。
- ⑧ サニーレタスは手でちぎり、ミニトマトは洗って、ナゲットに添える。

できたて豆腐

★ざいりょう／4人分

むちようせいとうにゅう 無調整豆乳	250ml
だいずがんにゅうりょう (大豆含有量10%以上のもの)		
にがり	7.5ml (小さじ1・1/2)
しょうゆ、かつおぶし	お好み

★つくりかた

- ① 冷たい無調整豆乳ににがりを入れ、静かに混ぜる。(泡立たないように静かに混ぜる)
- ② 器に盛り、ラップか蓋をして、蒸し器で約25分蒸す。



貝だくさんみそ汁

★ざいりょう／4人分

だいこん	60 g	だし汁	3カップ
にんじん	40 g	みそ	大さじ2
ごぼう	60 g		
油揚げ	1枚		
万能葱	1 / 4束		



<だし汁のとり方>

- ① 昆布を水に入れ、30分おいて火にかける。
- ② 沸とう直前に取り出し、かつお節を入れる。
- ③ 再び沸とうしたら火を止めてこす。

★つくりかた

- ① だし汁を用意する。
- ② だいこん、にんじんは5mm程度のいちょう切り、ごぼうは包丁の背で皮をむき、斜め薄切りにし、水につけておく。油揚げは1cm程度の短冊に切り、万能葱は小口切りにする。
- ③ なべにだし汁をわかし、だいこん、にんじん、ごぼうを入れ、やわらかくなるまで煮る。具材がやわらかくなったら、油揚げを入れ、さっと火を通す。
- ④ 火を止め、みそを溶き入れる。器に盛り、万能葱を散らす。

フローズンデザート

★ざいりょう／4人分

冷凍ブルーベリー	40 g
冷凍バナナ	80 g
飲むヨーグルト	60 ml

飲むヨーグルトの代わりに、豆乳（飲むヨーグルトと同量）に砂糖小さじ2を入れて代用可能。
果物は、小さく切って冷凍したものであれば、様々な果物で代用可能！！



★つくりかた

- ① 凍らせた果物の、飲むヨーグルトをフードカッターに入れ、スイッチを入れる。一度スイッチを止め、スプーンで中を攪拌し、再度スイッチを入れる。

