



きゅうしょくだより

★切り干し大根の中華風卵焼き★

材料 (4人分)

・卵	2個	・切り干し大根	15g
・にんじん	1/3本	・しょうゆ	大さじ1・1/2
・たまねぎ	1/2個	・砂糖	大さじ1
・豚ひき肉	80g	・ごま油	大さじ1
・グリーンピース	大さじ2	・ごま	大さじ1/2
		・植物油	大さじ1

歯ごたえばっちり♪
噛む力がつきそう★
ごはんも進む味です(^O^)



- ①切り干し大根は戻し、食べやすい長さにしておく。
- ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、豚ひき肉を炒め、火が通ったらにんじん、玉ねぎを入れて炒める。火が通ってきたら、①の切り干し大根、グリーンピース、ごまを入れて砂糖・しょうゆで味をつける。
- ④味がついたら火からおろし、粗熱を取る。その間に卵を溶いておく。
- ⑤粗熱が取れた具と卵を混ぜ、油を敷いて熱したフライパンに流して焼く。

★ごぼうとさつま揚げの煮物★

材料 (4人分)

・豚肉	80g	・ごぼう	1本
・さつま揚げ	2枚	・しらたき	1/2袋
・にんじん	1/3本	・しょうゆ	大さじ3
・植物油	大さじ1	・砂糖	大さじ2
・乾しいたけの戻し汁	2カップ	・乾しいたけ	2枚

又は和風だし



- ①乾しいたけは戻し、乾しいたけとさつま揚げは一口大に切る。野菜は乱切りにする。(ごぼうは斜めのスライスでもOK)
- ②鍋に油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったところで、具材のすべてと、乾しいたけの戻し汁または和風だしを入れ、砂糖、しょうゆで味をつける。
- ③味を調節しながら、煮込み、味が染みたら完成。

★きのこことベーコンのサラダ★

子どもに人気のあるサラダです★
コンソメは顆粒タイプがオススメ♪



材料 (4人分)

・えのき	1/2袋	・コンソメ	小さじ1
・しめじ	1/2袋	・しょうゆ	大さじ1
・レタス	4枚	・ベーコン	1~2枚

- ①えのき、しめじ、ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。レタスは水ですすぎ、一口大にしておく。
- ②①のえのき、しめじ、ベーコンを油を熱したフライパンで炒め、コンソメで味をつける。
- ③②のあら熱をとり、準備しておいたレタスとしょうゆで和える。

★ちびっこ信玄もち★



山梨と言えば信玄もち♪
子ども達もだ~いすきな味
で大人気♥

材料

・白玉粉	150g	・上新粉	200g
・水	180ml (目安)	・お湯	200ml (目安)
・砂糖	大さじ4	・きなこ	1カップ
	(お好みで調節してください。)		
・黒みつ	適量		



- ①白玉粉は水を加え、まとまるまで練る。(硬めにしておく)
- ②上新粉はお湯少しずつを加え、まとまるように練る。
- ③①と②を合わせて混ぜ、練る。
- ④沸騰した鍋に③を一口大にして入れ、火を通す。浮かんでから2~3分したら鍋から上げて、流水で冷やす。冷えたら、水をよく切っておく。
- ⑤砂糖ときな粉を混ぜ合わせ、そこに、④のお団子を転がす。
- ⑥お皿に盛り付け、仕上げに黒みつをかける。

ポイント♪

白玉粉・上新粉の水、お湯の調節は慎重に!!硬めにしておいて、③の工程で水分を調節してもOKです(*^_^*)