



# きゅうしょくだより



## ★ さっぱりスパサラダ ★

マヨネーズとも合うサラダですが、夏はさっぱりとした和風ドレッシングで食欲UP!!



材料(4人分)

- |         |      |        |      |
|---------|------|--------|------|
| ・ スパゲティ | 100g | ・ 砂糖   | 大さじ1 |
| ・ キャベツ  | 1/4個 | ・ しょうゆ | 大さじ2 |
| ・ にんじん  | 1/4個 | ・ 酢    | 大さじ2 |
| ・ きゅうり  | 1本   | ・ 植物油  | 小さじ1 |
| ・ ツナ    | 1缶   | ・ ゴマ   | 大さじ1 |

- ① スパゲティを3等分の長さに折ってゆで、冷ます。
- ② にんじん・キャベツは千切り、きゅうりは半月切りにし、にんじんはゆでておく。
- ③ 砂糖・しょうゆ・酢・植物油・ゴマを合わせ、和風ドレッシングを作る。
- ④ ボールに①・②の材料を入れ、③で和える。

## ★ ひじきの中華風卵焼き ★

ひじきや野菜も入り栄養たっぷり♪ 子どもたちもよく食べていました!!



材料(4人分)

- |        |      |        |      |
|--------|------|--------|------|
| ・ 豚ひき肉 | 100g | ・ 砂糖   | 大さじ1 |
| ・ ひじき  | 4g   | ・ しょうゆ | 大さじ2 |
| ・ 卵    | 4個   | ・ 植物油  | 大さじ1 |
| ・ 玉ねぎ  | 1/2個 |        |      |
| ・ にんじん | 1/3個 |        |      |
| ・ しいたけ | 1個   |        |      |

- ① ひじきを水で戻す(急ぎの場合はお湯で戻す)
- ② 玉ねぎ・にんじん・しいたけは薄切りにする。
- ③ なべに油を熱し、ひき肉・玉ねぎ・にんじん・しいたけ・ひじきを炒め、砂糖・しょうゆで味付けをする。
- ④ ボールに卵を溶き、③を入れる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、流し入れて焼く。

## ★ 洋風じゃがもち ★

じゃがいもの素材を生かしているので、子どものおやつにぴったり!!



材料(約15個分)

- |         |      |
|---------|------|
| ・ じゃがいも | 中5個  |
| ・ バター   | 40g  |
| ・ コンソメ  | 小さじ1 |
| ・ かたくり粉 | 大さじ6 |
| ・ 植物油   | 大さじ1 |

- ① じゃがいもは一口大に切り、鍋にじゃがいもが浸るくらいまで水を入れ、柔らかくなるまでゆでる。
- ② じゃがいもが柔らかくなったら、お湯を流し、水分を飛ばすために火にかける。
- ③ じゃがいもを滑らかになるまでつぶし、熱いうちにバターを加え、コンソメで味を調節する。
- ④ ③にかたくり粉を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、③を楕円形に形を整え、両面焼く。

## ★ かじきまぐろのトマト煮 ★

魚のメニューの中で特に人気のかじきまぐろトマト煮♪ 野菜も一緒に食べられるのでおすすめです(^U^\*)



材料(4人分)

- |            |      |
|------------|------|
| ・ かじきまぐろ   | 4切れ  |
| ・ 玉ねぎ      | 1/2個 |
| ・ ピーマン     | 2個   |
| ・ 植物油      | 大さじ1 |
| ・ トマト缶     | 1缶   |
| ・ トマトケチャップ | 大さじ1 |
| ・ コンソメ     | 小さじ1 |

- ① 玉ねぎ・ピーマンは1cmの薄切り。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒める。
- ③ 野菜が浸るくらいに水を入れ、トマト缶・ケチャップ・コンソメを入れて味を調節する。
- ④ ③にかじきまぐろを入れて煮る。