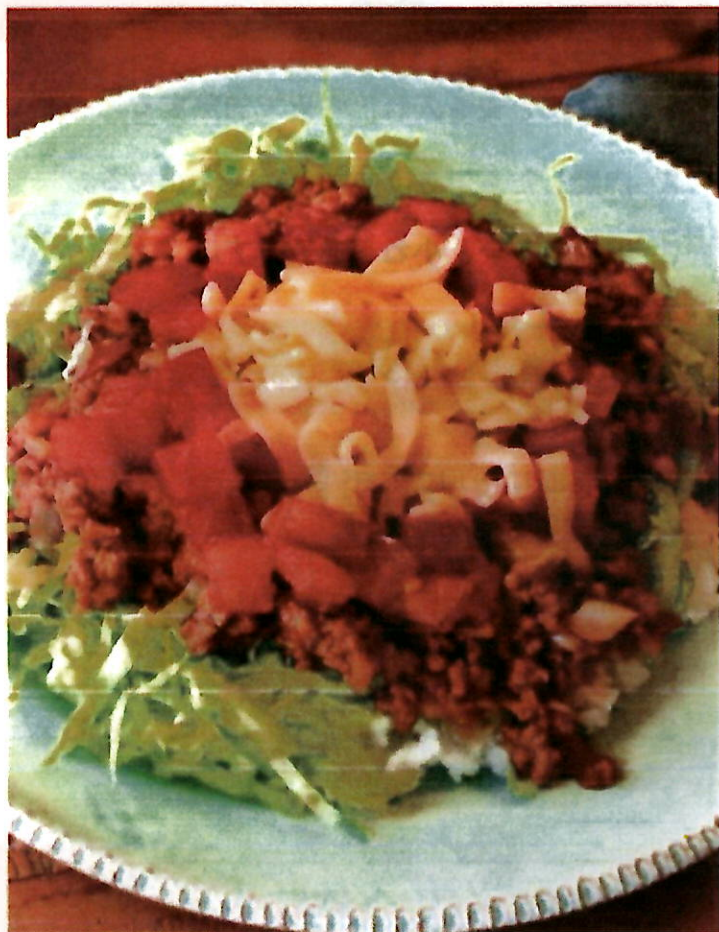


おやこの食育教室

野菜たっぷりタコライス



材 料 (4人分)

ご飯	520g
合いびきミンチ	300g
とうもろこし	120g
★トマトケチャップ	100g
★ウスターソース	28g
★中華風顆粒調味料	2g
★おろしにんにくチューブ	4g
★カレー粉	2g
レタス	100g
トマト	150g
きゅうり	150g
生食用ピザ用チーズ	120g

- ① フライパンに、合いびきミンチ、軽く水切りしたとうもろこし、調味料★を加えてよく混ぜる。
- ② フライパンを火にかけ、強火で混ぜながら合いびきミンチが茶色く、水分が少なくなるまで加熱し、火を止める。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ トマトときゅうりは、0.5cm程度にのサイコロ状に切る。
- ⑤ 器にご飯を盛り、③④の野菜と②のそぼろをのせ生食用ピザ用チーズを散らす。



材料(4人分)

溶き卵	2 個
水	8 0 0 ml
★鶏ガラスープ	小さじ 2
★塩こしょう	小さじ 1/2
小ねぎ	適量

材料(4人分)

キャベツ	約1/4玉(300g)
ツナ缶(水煮)	1 缶(50g)
のり	1 枚
ポン酢	大さじ 1・1/2
ごま油	小さじ 2



材料(4人分)

卵	2 個
砂糖	大さじ 4
コーンスターチ	大さじ 4
牛乳	4 0 0 mL
バニラエッセンス	少々
いちご	8 個(80g)
キウイ	1 個(100g)
オレンジ	1 個(100g)
アーモンドスライス	少々
粉砂糖	適量

卵スープ

- 1 鍋に水と★を入れ、中火で加熱する。
- 2 沸騰したら溶き卵を加え、火を止める。
- 3 器によそい、小ねぎを散らす。

キャベツとツナのいそべあえ

- 1 耐熱皿に一口大にちぎったキャベツをのせる。
(硬い芯の部分は包丁でうす切りにする。)
- 2 ①にふんわりとラップをかけ、電子レンジ
(600w)で3分加熱し、そのまま粗熱をとる。
- 3 ボウルに、水気を切ったツナ、②、ちぎった
のり、ポン酢、ごま油を入れてあえる。

フルーツカスタードグラタン

- 1 小鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰させない
ように温める。
- 2 ボウルに卵を溶き、砂糖、コーンスターチを加
えてよく混ぜ合わせる。①の牛乳を数回に分け
て少しずつ加え、泡立て器で混ぜあわせる。
- 3 ②を小鍋にもどし、木べらで混ぜながら弱火で
加熱する。もったりしたら火から下ろし
バニラエッセンスを加える
- 4 耐熱皿に③を入れ、切った果物、アーモンド
スライスをのせ、オーブントースターで10分
程度焼く。仕上げに粉砂糖をかける。