



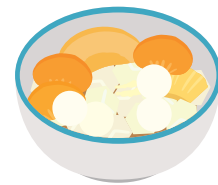
- ① フルーツしらたま
- ② ポークカレー+ごはん
- ③ のりあえ (和風ドレッシング)

はじめにつくって、
おいそうこで冷やしておこう！

① フルーツしらたま

◆ざいりょう ★() の中は小学生1人分の量 ※赤い字：今日つくる分量 (多めに作ります)

しらたまこ
白玉粉 (10g) 200g
きぬ
絹ごし豆腐 (12g) 240g
パイン^{かん}缶 (15g) g → 一口大にきっておく
ナタデココ (10g) g
みかん缶 (15g) g



- ◆作り方：
- ① 白玉粉ととうふをボールに入れ、**耳たぶくらいのかたさ**になるまでよくこねる。
 - ② 直径1.5cm くらいのボールに丸めて**平らにつぶし、真ん中を指でくぼませる。**
 - ③ 大きななべにたっぷりのお湯をわかし、沸騰したら白玉を入れて
ういてきたらそのまま1～2分ゆでる。
 - ④ あみじゃくしですくい、氷水にとって冷やし、水気をきる。
 - ⑤ 器に白玉とフルーツ缶を入れ、まぜあわせてでき上がり。
(フルーツ缶のシロップは調整して入れる)



② ポークカレー

◆ざいりょう ★() の中は小学生1人分の量 ※赤い字：今日つくる分量 (8人分)

お米 (2/3 合～1 合) 8合
植物油 (0.5 g) 大さじ1と1/2
しょうが (0.2 g) 少々 → みじん切り (チューブでも可)
にんにく (0.2 g) 少々 → みじん切り (チューブでも可)
豚かた肉 こま切れ (元レシピ 15g→40g に増量) 320g
たまねぎ (70 g) 中3個 → 厚めスライス
にんじん (20 g) 中1本 → いちょう切り
じゃがいも (56 g) 中3個 → いちょう切り
水 ※バーモントカレー甘口で計算 約1000ml
★ウスターソース (1.5 g) 小さじ2
★トマトケチャップ (2 g) 大さじ1
カレールー 甘口 バーモントカレー甘口で計算 (約20g) 160g
♥(なくてもOK) カレー粉 少々
♥(なくてもOK) シュレッドチーズ (1 g) 8g



→ 作り方はつぎのページだよ！

② ポークカレー

◆作り方：ごはん

- ①お米をとぐ（水が少しにごっているぐらいでOK）
- ②炊飯器に、分量の水を入れてスイッチを入れる。

◆作り方：カレー

- ①鍋に油を引いて、しょうが・にんにくをいためる。
- ②肉を加えて、赤い部分がなくなるまでよくいためる。
- ③玉ねぎ、にんじんの順に加えてよくいためる。

じゃがいもを加え、じゃがいものまわりが少しすきとおってくるまでいためる。

- ④水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。

- ⑤★の調味料を加える。

- ⑥一度火を止めてからカレールウを加えてよくとかす。

弱火にかけてとろみがつくまで5分ほど煮こむ。

- ⑦最後にお好みでカレー粉と、シュレッドチーズを加えてでき上がり。



③ のりあえ (和風ドレッシング)

◆ざいりょう ★()の中は小学生1人分量 ※赤い字：今日つくる分量(6人分)

えのき (15 g) 1袋(100g) →3cm幅にカット
 こまつな (18 g) 1/3束(100g) →3cm幅にカット
 もやし (35 g) 1袋(250g) →できればひげ根をとる
 きざみのり (1 g) 6g
 和風ドレッシング (6g) 36g



◆作り方：

- ①小松菜はゆでて水気をよくしぼり、カットする。
- ②カットしたえのき、もやしはゆでて水でひやし、よく水気を切る。
- ③野菜をすべてまぜあわせて、冷蔵庫で冷やす。
- ④器にもり、ドレッシングをかけ、きざみのりをふって、でき上がり。

和風ドレッシングもつくってみよう！

◆ざいりょう (作りやすい分量)

★米酢(穀物酢でも) 大さじ1
 ★さとう 大さじ2
 ★しょうゆ 大さじ2
 ★塩 ひとつまみ
 ★ごま油 小さじ2
 ★水 小さじ2

◆作り方：

★のざいりょうを、全部あわせて
 耐熱のお皿かボウルに入れ、
 電子レンジで1分くらい加熱する
 (出すとき、熱くなってるから気をつけよう！)

*なべに入れて1回沸騰させるのもOK。
 加熱することですっぱさがへり、食べやすくなるよ！

★★おまけレシピ …今日は作らないけど、家でちょうせんしてみてね！★★

★鶏肉のマスタード焼き

◆ざいりょう ★() の中は小学生1人分の量 ※赤い字：作りやすい量 (おとな4人分)

若鶏もも肉 切身 (50g)	8 切 (400g)
酒 (1 g)	大さじ 2/3
みりん (0.5 g)	小さじ 2
三温糖 (0.5 g)	小さじ 2
A 粒マスタード (1 g)	小さじ 2
しょうゆ (3.5 g)	大さじ 1 と 1/2
にんにく (0.1 g)	1/2 片 →すりおろす (チューブでも可)
白こしょう 少々	少々
オリーブ油 (1 g)	小さじ 2

◆作り方:

- ① 調味料 A をすべてまぜ合わせて鶏肉につけこむ。
ちょうみりょう とりにく
- ② オーブン天板に油を引き、並べて焼く (200 ~ 240 度、15 分程度目安)。
※フライパンでも焼けます。肉の中までよく火がとおるように、ひっくり返しながらじっくり焼きます。

★肉じゃが

◆ざいりょう ★() の中は小学生1人分の量 ※赤い字：作りやすい量 (おとな4人分)

油	(1 g)	小さじ 2
豚かた肉	(10 g)	80g →こま切れ
たまねぎ	(20 g)	1 個 →1.5cm いちょう切り
にんじん	(8 g)	1/2 個 →1.5cm いちょう切り
じゃがいも	(40 g)	2 個 →1.5cm いちょう切り
糸こんにゃく	(12 g)	約 100g
だし汁	適量	100~150 ml ぐらい
酒	(1 g)	小さじ 2
砂糖	(2 g)	大さじ 1
しょうゆ	(4 g)	大さじ 2

◆作り方:

- ①油を熱し、豚肉をいためる。
- ②玉ねぎ、人参を加えていため、じゃがいも、糸こんにゃくも加えてさらにいためる。
- ③だし汁をひたひたになるくらい加えて加熱し、調味する。
- ④具材がやわらかくなるまで煮たらでき上がり。

