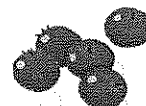




子ども料理教室



♥サバのドライカレー♥

材料 (4人分)

ごはん	600g
サバ水煮缶	1缶 (190g)
玉ねぎ	120g
エリンギ	50g
パプリカ (赤)	60g
グリーンピース	30g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
カレー粉	小さじ2
油	大さじ1
① ウスターソース	大さじ1
② ケチャップ	大さじ2

◇作り方◇

- ① 玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。パプリカは粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油、にんにく、しょうが、カレー粉を入れて炒め、香りがたってきたら、玉ねぎとエリンギ、パプリカを加えしんなりとするまで炒める。
- ③ ②に①とサバ缶 (汁気を切る) を加える。サバの身をへらでつぶしながら混ぜ合わせ汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ ③にごはん、グリーンピースを加え均一になるように混ぜながら炒める。

一人分 エネルギー: 417kcal、たんぱく質: 15.3g、塩分: 1.1g

♥ブロッコリーとじゃがいものパン粉焼き♥

材料 (4人分)

ブロッコリー	1/2株
じゃがいも	中1個
コーン	40g
パン粉	1/2カップ
マヨネーズ	大さじ2 (24g)
塩	小さじ1/4
青のり	少々
コショウ	適宜

◆作り方◆

- ① ブロッコリーは一口サイズに、じゃがいもは5mm厚さのいちちょう切りにしてゆでる。コーンの水気をよく切る。
- ② フライパンにマヨネーズとパン粉、塩を入れ、パン粉がきつね色になるまで炒める。
- ③ ②に①と青のりを加え、和える。

一人分 エネルギー: 99kcal、たんぱく質: 2.7g、塩分: 0.6g

♥フルーツラッシー♥

材料 (4人分)

牛乳	200cc
プレーンヨーグルト	250g
はちみつ	大さじ1
フルーツ缶	小1缶

◇作り方◇

- ① 牛乳・ヨーグルト・はちみつをボールに入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ② フルーツ缶は汁気を切り、具材は細かく刻む。
- ③ ①に②の具材を加えてよく混ぜ合わせる。

一人分 エネルギー: 108kcal、たんぱく質: 4.0g、塩分: 0.1g

