

親子でクッキング♪

<分量は5人分>

❖❖ごはん❖❖

ごはん	500g
-----	------

❖❖エビマヨ❖❖

えび	25匹
塩・こしょう	各少々
片栗粉	少々
揚げ油	適量
マヨネーズ	60g
練乳	大さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1
レタス	少々
トマト	1個

- ①えびは殻を除き、背に切込みを入れ、背ワタを除く。
- ②ボウルにカッコを合わせておく。
- ③えびに塩、こしょうを少々ふり、片栗粉を薄くまぶす。
- ④180℃の揚げ油で1～2分間揚げる。
油をきってすぐ②で和える。
- ⑤レタスとトマトは食べやすく切り、添える。

❖❖コーンスープ❖❖

鶏ミンチ	50g
たまねぎ	100g
にんじん	30g
干しいたけ	2枚
えのき	1袋
油	小さじ1
水	4カップ
コンソメ	1個
コーンクリーム缶	200g
卵	2個
ねぎ小口切り	少々

- ① 野菜は2～3cmのせん切りにする。
- ②なべに油を熱し、鶏ミンチを炒める。
色が変わったら野菜を加え炒める。
- ③②に水、コンソメ、コーンを加えやわらかくなるまで煮る。
- ④味をみて、塩、こしょうで味を調える。
溶き卵を全体に流しいれ、ねぎを散らす。

❖❖カレーきんぴら❖❖

れんこん	200g
芽ひじき	6g
酒	大さじ1
みりん	小さじ4
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1弱
削り節	4g
いりごま	大さじ1/2
油	大さじ1

- ① れんこんは2mm厚さのいちよう切りにし、酢水にさらし水気を切る。芽ひじきは水で戻す。
- ② フライパンに油を熱し、水気を切った芽ひじきをしっかり炒める。
- ③ ②にれんこんとAを加え全体を混ぜる。ふたをし中火で約4分加熱する。(れんこんが厚い場合は少し長く)
- ④ ③のふたを外し水分がほぼなくなるまで炒め合わせ、ごまを加え器に盛る。

❖❖大学イモ❖❖

さつまいも	300g
油	大さじ2
さとう	大さじ4
水	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
いりごま(黒)	小さじ1

- ①さつまいもは一口大の乱切りにし、水にさらす。水気を切って皿にのせラップをして電子レンジで約3分加熱する。
- ②フライパンに油を熱し、さつまいもを入れて全面に焼き色がつくように中火で焼く。
- ③キッチンタオルでフライパンをふき、Aを入れて中火で煮詰める。
葉ばしにつけて、糸が引くようになったら火を止める。
すぐさつまいも入れてからめる。ごまをふる。

* 酢を加えるのはみつの結晶化予防のためです。