

親子ふれあいクッキング



～パーティ風～ 簡単ねこめし(6人分)



H28. 7. 22
片上小学校

材 料 名	分 量	下ごしらえ	作 り 方
米	3カップ		①米を洗って、すし飯用の水を入れ炊飯する。 ②ご飯が炊けたら、ボールにあげて らっきょう酢をふる。 ③さばをボールにあげてしょうゆとおろし生姜を入れ、 ほぐす。 ④きゅうりに塩をふり、しんなりしたら水分をきる。 ⑤ケーキ型にラップを敷き、酢めし(1/2量)を型に入れ さばそぼろときゅうを敷き、残りの酢めしを敷く。 しっかり型に詰め、大皿にひっくり返す。 ⑥上に炒り卵と残りのきゅうりとチーズを飾る。
らっきょう酢	180ml		
サバ缶詰(味付)	1缶(180g)	ふたを開け 水分をきる	
しょうゆ	大さじ2		
おろししょうが	大さじ1		
たまご	3個	炒り卵	
さとう	大さじ1		※本当の「ねこめし」は、炊き込みご飯風のものや、ばら 寿司風のものなど家庭によって様々です。 ただし「生姜風味の甘辛いサバ」が入ります。
塩	ひとつまみ		
オリーブ油	大さじ1		
きゅうり	120g	輪切り	
塩	少々	塩をふる	
スライスチーズ 18cmケーキ型 またはボール	2枚	型ぬき	

ささみチーズカツ(6人分)

冷めても美味しいのでお弁当
のおかずにも最適

材 料 名	分 量	下ごしらえ	作 り 方
ささみ	6本		①ささみは、筋をとり中央に切り目を入れ開く (火の通りをよくするため) 塩・こしょうをする。
塩	少々		
こしょう	少々		②Aを混ぜ合わせ、ささみにまぶす。
酒	大さじ1		
マヨネーズ	40g		③ささみにパン粉をまぶし、クッキングシートにおく。 上からオリーブ油をかける。
チーズ粉	大さじ2		
パン粉	30g(適量)		④中心まで火が通るように、ふたをして焼く。
オリーブ油	小さじ1		
オープンシート	1枚		野菜はよく洗い、彩よく飾る。
添え野菜			
サニーレタス	適量		
ミニトマト			

ゴーヤとじゃがいもの甘辛 (6人分)

揚げ物は、2ヶ所 用意しています。

材 料 名	分 量	下ごしらえ	作 り 方
じゃがいも ゴーヤ	200g 150g	くし切り 半分に切り、 白わたをとる。 8mmに切る。	①ビニール袋にでん粉を入れた後、水分をとったゴーヤとじゃがいもをそれぞれ入れて、でんぷんをまぶす。 ②ゴーヤとじゃがいもを揚げる。
でん粉 天ぷら油	30g 適量	たれをつくる	
A しょうゆ みりん さとう 炒りごま	大さじ2強 大さじ1 大さじ1 小さじ2		③Aのたれをからめ、炒りごまをふる。 ※ゴーヤの苦みを抑えるポイントは、種とその周りのわたを丁寧にスプーンを使って取り除くこと。



夏野菜そうめん汁 (6人分)

材 料 名	分 量	下ごしらえ	作 り 方
だし汁 〔こんぶ かつお節〕	1200ml 1枚 20g	切目を入れる	①鍋に水とこんぶを入れて火にかける。 沸騰直前にこんぶを取りだす。かつお節を加え数秒静かに煮立たせ、火を止めて、かつお節が沈むのを待って布でこす。
にんじん オクラ 本じめじ そうめん	60g 2本 120g 1.5束	型にくり抜く 小口切り	
薄口しょうゆ 塩 とろろ昆布	大さじ1 少々 6g	半分に折る	②型に抜いたにんじんとオクラをさっとゆでる。 ③だし汁を火にかけ、しめじを入れる。 ④そうめんを固まらないように鍋に振り入れゆでる。 調味料で味を整える。切ったオクラを入れる。 ⑤汁椀によそい、とろろ昆布を浮かべて出来上がり。 *塩分がでるので薄味にしておくことがポイント。

牛乳もち(6人分)

長時間冷やすと固くなるので注意！

材 料 名	分 量	下ごしらえ	作 り 方
A 牛乳 さとう 片栗粉 塩 きな粉	400ml 大さじ5 大さじ6 ひとつまみ 適量		①大き目の鍋にAを入れて溶かしておく。 ②中火にかけ木ベラでゆっくり混ぜる。 固まりはじめたら火を弱めしっかりこねる。 *焦げやすいので火加減に注意する。 ③のあら熱が取れたら、冷蔵庫に入れる。 ④団子に丸め、茶こしできな粉をふる。