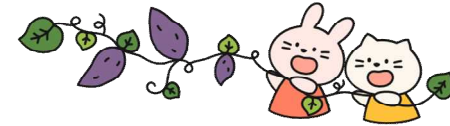




なかよし教室



きのこの炊き込みおにぎり				ツナサラダ			
食品	1人分量	切り方など	作り方	食品	1人分量	切り方など	作り方
米	75g (0.5合)	洗米する	① 炊飯器に米と水を加えて浸水させる。 ② 合わせた◆を①に加えて軽く混ぜる。 ③ ②に鶏ひき肉・野菜・油揚げをのせ、炊飯する。 ④ 炊き上がったご飯をボウルに移し、おにぎりが握れるくらいまで冷ましておく。 ⑤ ラップの上にご飯を置き、おにぎりにする。	キャベツ	25g	せん切り	① 野菜を洗い、切る。 ② 野菜、コーンが柔らかくなるまで茹でる。 ③ 水冷した後、水気をしぼる。 ④ 合わせた★・ツナ・③を和える。
水	85ml			きゅうり	20g	せん切り	
鶏ひき肉	20g			にんじん	10g	せん切り	
しめじ	20g	1.5cmざく切り		コーン	5g	水気をきる	
しいたけ	10g	せん切り		ツナ(水煮)	8g		
にんじん	10g	せん切り		マヨネーズ	小さじ1	} ★	
油揚げ	7g	せん切り		砂糖	小さじ1/3		
しょうゆ	大さじ1/2	} ◆		さつまいもクッキー			
みりん	大さじ1/2			食品	1人分量	切り方など	作り方
酒	大さじ1/2			さつまいも	25g	} ☆	① さつまいもの皮をむき、水にさらしてあくを抜いた後、柔らかく茹でてつぶす。 ② ①に☆の材料を加えて混ぜる。 ③ 生地をひとかたまりにまとめ、冷蔵庫で30分置いておく。 ④ 厚さ5mmに伸ばし、型抜きを行う。 ⑤ 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。
塩	少々 (0.2g程)			小麦粉	大さじ1と 小さじ1		
		かたくり粉		小さじ1			
		サラダ油		小さじ1と 1/2			
		砂糖		小さじ1			

※こどもは大人の量の半分以上が目安です

※こどもは大人の量の半分くらいが目安です