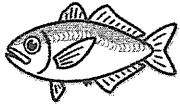


かつおとこんぶのだし汁のとり方



現在は様々な方法がありますが、基本のとり方です。
お子さんと一緒に、一から『だし』をとり、香りを感じてみませんか。

- ①鍋に水3カップ（600ml）と昆布5g（3～5cmくらいの長さ）を入れ、30分以上おく。
- ②鍋を中火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。
- ③昆布だしを沸騰させ、かつお節10gを入れて沈んだら、火を止め、ザルなどでこす。



かつお節をきざんで、しょうゆとともにゆで野菜にあえて和え物にしょうゆが控えめでも、おいしさが増します。

だしをとった後のかつお節と昆布は食べられます！

昆布は食べやすい大きさに切り、かつお節はきざみ、フライパンで炒ってふりかけを作ります。味付けはしょうゆと砂糖です。

炒め物に使いましょう。野菜炒めやチャーハンに入れるのも、意外と合いますよ。

魚のバーベキュー風

【材料】子ども4人分

さけ	4切れ（1切れ40g）
片栗粉	大さじ2弱（16g）
サラダ油	小さじ2（8g）
酒	小さじ1/2（2g）
本みりん	小さじ1/3（2g）
しょうゆ	小さじ1（6g）
きび砂糖	小さじ1/2（1.6g）
酢	小さじ1/2（2g）
りんご	1切れ分くらい（15g）

【作り方】

- ①りんごは皮をむいてすりおろす。
- ②さけは片栗粉をまぶして、油を敷いた鉄板でオープン170℃で20分くらい焼く。（フライパンでもよい）
- ③酒～すりおろしりんごを合わせて加熱し、バーベキューソースを作る。
- ④焼いたさけに③のバーベキューソースをかける。

※給食では1切れが小さい40gなので魚の大きさに合わせてバーベキューソースの量を調整してください。

★ポイント★

さけはからっと焼き上げると、バーベキューソースとよく合います。
りんごをバーベキューソースの材料に使うと、少ない調味料でも美味しくできます。

さばの黒酢煮

[材料]子ども4人分

さば	4切れ(1切れ40g)
米粉	12g
黒酢	大さじ1と小さじ1(20g)
しょうゆ	大さじ1弱(16g)
酒	小さじ1弱(4g)
水	80ml
きび砂糖	大さじ1弱(8g)
たまねぎ	40g

[作り方]

- ①たまねぎはみじん切りにする。
- ②さばは米粉をまぶしておく。
- ③黒酢からたまねぎまでをひと煮立ちさせて、その中にさばを入れて煮込む。

※給食では1切れが小さい40gなので魚の大きさに合わせて調味料の量を調整してください。

★ポイント★

さばにまぶした米粉でほんのりとしっとりみがつきます。さばもやわらかくなり、子どもにも食べやすかったようです。酸味は気になりません。たまねぎは甘みが出て、美味しさのもとになっているので、必ず入れることがポイントです。残ったタレも美味しいので、茹でたキャベツやこまつなにかけて野菜をたくさん食べましょう！

鶏肉のトマトソース煮

[材料]子ども4人分

サラダ油	小さじ1と1/2(2g)
鶏むね肉	160g
食塩・こしょう	少々
片栗粉	約大さじ1(10g)
サラダ油	小さじ1と1/2(2g)
しょうが	少々
たまねぎ	約大1/2個(120g)
ケチャップ	約大さじ1(16g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
酒	約小さじ1(6g)
きび砂糖	約小さじ1(4g)
みそ	小さじ1/2(2.8g)

[作り方]

- ①しょうが、たまねぎはみじん切りにする。
- ②鶏肉はそぎ切りにし、食塩、こしょうで下味をつける。片栗粉をまぶす。
- ③オーブンにオープンシートを敷き、サラダ油をぬり、②を並べて焼く。(180℃ 15~20分くらい)フライパンで焼いてもよい。
- ④サラダ油でしょうが、たまねぎを順に炒め、調味料を加える。焼いた鶏肉を加え、少し煮る。

★ポイント★

鶏むね肉はそぎ切りにすることと、片栗粉をまぶして焼いてから加えることでやわらかいです。トマトソースは少し残るので、茹でたアスパラなどと一緒に食べても美味しいです。

オートミールとにんじんのクッキー

[材料] 4人分

バター	大さじ4 (48g)
きび砂糖	大さじ3 (28g)
にんじん	約1/6本 (28g)
オートミール	大さじ4弱 (20g)
牛乳	大さじ1と1/2強 (24ml)
小麦粉	60g (計量カップ1/2杯強)
ベーキングパウダー	1.2g (小さじ1/4強)

[作り方]

- ①にんじんはすりおろし、オートミールは牛乳にひたしておく。
- ②小麦粉はふるっておく。
- ③バターはクリーム状にし、きび砂糖、にんじん、オートミール、ふるった粉とベーキングパウダーを順に混ぜる。
- ④オーブン170℃で25分くらい焼く。

★ポイント★

ざくざくとした食感が楽しいクッキーです。にんじん嫌いでも食べられます。

焼菓子はしっかり計量をすることで失敗が少なくなるので、ひと手間ですが計量をしていただくことをおすすめします。