

つくってみよう!! かんたんレシピ°

休校中にぜひつくってみてほしいレシピ°を載せてみました!!

おうちの方と楽しくつくってみてね!! 1人でチャレンジする人はケガやせけどに気をつけましょう!!

☆ 5月の給食に出る予定でした...° 切干しだいこんのカレーいため

《材料》(4人分)

- ・切干しだいこん... 24g
- ・しょうゆ... 小さじ1
- ・牛ひき肉... 60g
- ・ウスターソース... 大さじ1
- ・にんじん... 1/4本
- ・料理酒... 小さじ1
- ・油... 適量
- ・みりん... 小さじ1
- ・ブイヨン... 10mL
- ・カレー粉... 1g

《作り方》

- ① 切干しだいこんは水でもどして洗い、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ② 油を熱し、牛肉をいため、カレー粉をふり入れる。にんじんを入れていためる。
- ③ 水80mL・ブイヨン・切干しだいこんを入れて煮る。調味料を入れ、水気がなくなるまで煮含める。

切干しだいこんとカレーの組み合わせ!
意外と思いきや、意外と合うんです。
ごはんもすすむし栄養もバッチリ☆

☆ 手づくりインスタントにちょうせん!! みそ玉 & 野菜玉

朝ごはんにプラス一品!!

◎ みそ玉とは... 手づくりインスタントみそ汁のこと。
お湯をかけたらすぐできます♪

◎ 野菜玉とは... 好きな野菜をラップで丸めたストック食材のこと。気軽に野菜をプラスできます!!

《材料》(1食分)

- ・みそ... 大さじ1
- ・かつおぶし... 小さじ1
- ・乾燥わかめ... 小さじ1
- ・小ねぎ... 1本分

ラップに丸めるだけ!
冷蔵で1週間
冷凍で1か月くらい
保存OKです!!

《作り方》 お好みの野菜をカットして、ゆでるorレンジで加熱したものをラップに丸めるだけ!!
いろんなバージョンで保存ができますね♪

中身の具は乾物や香味野菜(しそやみょうが)がおすすめ!! いろいろアレンジしてみよう♪



お湯を入れたらかんたん具だくさんみそ汁の完成☆

☆ 暑くなってきたのでおやつにどうぞ!! はちみつレモンシャーベット

《材料》(4人分)

- ・はちみつ... 大さじ4
- ・レモン汁... 大さじ4
- ・水... 200mL
- ・粉ゼラチン... 3g
- ・水(ゼラチンふやかし用)... 大さじ1

《作り方》

- ① はちみつと水を鍋に入れて火にかけて、ふつふつしたら火を止めてゼラチンを入れる。
- ② ゼラチンがとけたら、レモン汁を加える。
- ③ 鍋の底を氷水につけて冷やす。
- ④ さわれるくらいまで冷めたら、バットに流し入れて冷凍庫へ入れる。
- ⑤ 30分おきくらいにフォークでかきまぜ、凍ったらできあがり!!

はちみつとレモン汁の量は好みで調整してみてください。レモン汁は市販のものでOKですが、レモンをしぼった果汁の方が味がおいしいです♡

つくる前にゼラチンと水大さじ1をまぜておいてね!

