

親子会食メニュー

雑穀ごはん
チゲ鍋風
小松菜の中華サラダ
フルーツカスタード

チゲ鍋風

一人当たり

豚肉	20g
酒	1g
豆腐	50g
玉ねぎ	20g
白菜キムチ	15g
人参	10g
白菜	15g
緑豆もやし	10g
しめじ	5g
にら	5g
白みそ	8g
みりん	1g
油	0.8g
ごま油	0.5g
花かつお(出しよう)	2g

作り方

- ① だし用の花かつおでだしをとります。
鍋に水をいれ沸騰させた中に、花かつおを入れ、火を消します。冷めるまでそのままにします。静かに花かつおをとりだします。この時に絶対にしぼらないでください。花かつおの独特なえぐみができます。
- ② 豚肉は酒で臭みをとります
- ③ 油で豚肉を炒め、だし汁(150cc~200cc)を入れ、調味した中に具をいれていきます。最後にごま油でしあげます。

小松菜の中華サラダ

一人当たり

ツナ	10g
小松菜	20g
大根	15g
緑豆もやし	15g
ひきわりアーモンド	3g

手作りドレッシング

薄口醤油	1.5g
砂糖	2g
酢	4g
ごま油	1g
ラー油	0.3g

フルーツカスタード

一人当たり

みかん缶	15g
桃缶	20g
リンゴ	15g
牛乳	20g
砂糖	3g
コーンスターチ	1.5g

①カスタードの作り方

鍋に牛乳と砂糖とコーンスターチを入れ、泡立て器でよく混ぜて、火にかけます。焦がさないように混ぜていると、さらさらしている液体が温度が高くなることで、次第に粘りがでてきます。粘りが強くなったら火を止めて冷まします。冷ますときも間で混ぜてください。混ぜることで冷めたときに、滑らかになり、果物と絡まりやすくなります。