



献立名

## 小松菜のカレーそぼろ飯



材料(大人2人分)

作り方

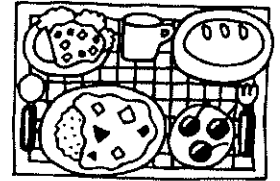


白米 1合  
 カレー粉 小さじ1  
 青菜 120g  
 (ほうれん草・小松菜・チンゲン菜など)  
 とりひき肉 50g  
 醤油 小さじ1  
 砂糖 小さじ1  
 みりん 小さじ1  
 白すりごま 小さじ1

1. といだ白米と水を炊飯器にセットしカレー粉を加えて炊きます。
2. 青菜は柔らかめに茹でて水にとり水気を絞ってみじん切りにし白すりごまを加えて混ぜます。
3. 鍋にひき肉、醤油、砂糖、みりんを加えて火にかけ鶏そぼろを作ります。
4. 炊いたご飯に青菜、鶏そぼろを加えて混ぜ完成です。

☆ 一口メモ ☆

青菜はくたくたになるまで茹でると子どもも食べやすくなります。  
 また緑色が苦手な子もいるのでカレー粉の色でできるだけ和らげてあげましょう。



献立名

## とろとろほうじ茶プリン



材料(5~6個分)

作り方

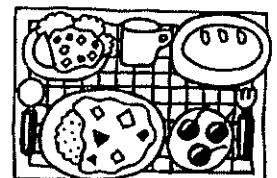


牛乳 400cc  
 生クリーム 100cc  
 砂糖 40g  
 ほうじ茶粉末 大さじ4  
 ゼラチン 5g  
 水 大さじ2

1. ゼラチンに大さじ2のお水をいれてふやかしておきます。
2. 牛乳200ccとお砂糖を鍋に入れて沸騰させないように注意してお砂糖を溶かします。溶かしたら火を消してください。
3. 2の中にほうじ茶とゼラチンをいれて溶かします。
4. 3のなかに残りの牛乳200ccと生クリーム100ccをいれて混ぜて容器に入れ冷蔵庫で3~4時間冷やしたら完成です。

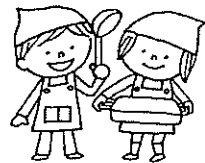
☆ 一口メモ ☆

牛乳は沸騰させないようにしてください。  
 ほうじ茶の粉末はお好みで変えてみてください！





## 献立名 おろし生姜のあったかうどん



### 材料(大人4人分)

### 作り方



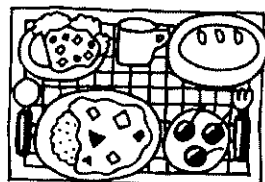
お出汁(昆布と鰹節)	500~550cc
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
うどん	2玉
長ネギ(斜め薄切り)	5cm
大根(すりおろす)	5cm
生姜(すりおろす)	1片
えのき	適量
小松菜	適量
鶏挽き(むね肉)	30g
ごま油	少々

1. 長ネギは斜め薄切り、大根と生姜はすりおろし、他の野菜は適当な長さに切っておきます。
2. お鍋にごま油と生姜を入れ、挽肉と長ネギを入れて軽く炒めます。そこに醤油とみりんを加えて、ひと煮立ちさせます。
3. 2にえのきと軽く絞った大根おろしを加えひと煮立ちさせたところに小松菜を加える。
4. 小松菜に軽く火が通ったところで味見をし、薄ければ醤油等で味を調べ、うどんを入れてひと煮立ちさせて完成です。

### ☆ 一口メモ ☆



生姜を使っているので風邪をひいたときにおすすめです。とてもからだが温まるメニューです！



## 献立名 きなこのパウンドケーキ



### 材料(大人4人分)

### 作り方



あんこ	100g
牛乳	100cc
サラダ油	20g
ホットケーキミックス	100g
きなこ	20g

アイシング(お好みで)

粉砂糖	大さじ2
牛乳	小さじ1/2

1. パウンドケーキ型にクッキングシートを敷いておきます。オーブンを180度で予熱しておきます。
2. ボールにあんこ、牛乳、サラダ油を入れてあんこをほぐすように混ぜます。あんこの塊が残っていても大丈夫です。
3. ホットケーキミックス、きなこを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
4. パウンドケーキ型に生地を流し込み180度30分焼きます。
5. 割れ目をきれいにし入れるため10分たったらいったん取出し包丁で中央に切れ目を入れます。
6. 楊枝をさしてみて生地がついてこなければ完成です。
7. 粉砂糖と牛乳を混ぜてアイシングを作り、パウンドケーキが冷めてから上にアイシングをかけて完成です。

### ☆ 一口メモ ☆



保育園では節分の行事としてだしました。アイシングの代わりにあんこを白湯でいたもので顔を書いてホイップクリームとマカロニを揚げたものを頭の部分にのせて鬼さんをイメージしました！

