

「手軽に親子で作ろう！おにぎりサンド」 4人分

★おにぎりサンド（鶏そぼろ、ツナマヨ）

<材料>

●鶏そぼろサンド（2個分）

- A 鶏ひき肉 80g
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 酒 大さじ3
- レタス 30g
- 片栗粉 小さじ1/2
- 水 小さじ2
- ごはん 300g
- 焼き海苔 2枚

●ツナマヨサンド（2個分）

- ツナ缶 60g（1缶）
- ホールコーン缶 20g
- マヨネーズ 大さじ1（12g）
- かつおぶし 1～2g（小袋1/2）
- きゅうり 40g（小1/2本）
- ごはん 300g
- 焼き海苔 2枚

●付け合わせ

- ミニトマト 8個

ラップ・キッチンペーパー

<作り方>

●鶏そぼろサンド

- ① レタスは洗って水気を切り、キッチンペーパーで残りの水気をふきとり、手のひらサイズにちぎったあと2等分する。
- ② 鍋にAの材料をすべて入れて火にかけ、泡だて器で鶏ひき肉をほぐしながら沸騰後中火で2～3分煮込む。
- ③ 水分が少なくなってきたら火を止め、水溶性片栗粉を加え混ぜる。再び火をつけて沸騰させた後、2等分し、冷ましておく。
- ④ 平らな台の上にラップをしき、焼き海苔をのせ、中央にごはん→鶏そぼろ→レタス→ごはんの順にのせていく。
- ⑤ ④を四角になるように焼き海苔で包み、さらにラップで包み、焼き海苔をなじませる。
- ⑥ ⑤をラップごと中央で切り、真が見えるように盛り付ける。

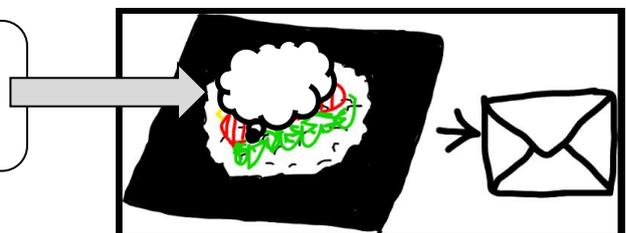
●ツナマヨサンド

- ① ツナ缶とコーン缶の缶汁を切り、きゅうりは洗って斜め薄切りにする。きゅうりは2等分に切る。
- ② ボウルに①のツナとコーン、マヨネーズ、かつお節を入れて和え、2等分に切る。
- ③ 平らな台の上にラップをしき、焼き海苔をのせ、中央にごはん→きゅうり→②→ごはんの順にのせていく。
- ④ ③を四角になるように焼き海苔で包み、さらにラップで包み、焼き海苔をなじませる。
- ⑤ ④をラップごと中央で切り、真が見えるように器に盛り付け、洗ったミニトマトを添える。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	403kcal	12.4g	8.6g	25mg	0.9g

◎おにぎりサンドの包み方◎

ラップ→海苔→ごはん→具→ごはんの順に乗せて包む



★夏野菜のトマト煮込み（ラタトゥイユ）

＜材料＞

トマト	400g (2~3個)
ナス	30g (1/3本)
ズッキーニ	20g (1/5本)
玉ねぎ	40g (小1/4個)
パプリカ(赤)	30g (1/4個)
パプリカ(黄)	30g (1/4個)
にんにく	5g (1/2片)
オリーブオイル	小さじ2
大豆(水煮)	30g
枝豆	40g (20~30さや)
固形コンソメ	1/2個
粉チーズ	小さじ2

＜作り方＞

- ① トマトは皮を湯むきし、1cmの角切りにする。
- ② ナス、ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカは1cmの角切りにする。
にんにくは皮をむいて芽をとり、みじん切りにする。
枝豆は柔らかくなるまでゆで、さやからだしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、
 香りがたってきたら、②の野菜をいれ、油が全体にまわるように
 中火で炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、①のトマトと大豆、コンソメを加え、
 ふたをして弱火で30分煮込む。
- ⑤ ④を器に盛り付けたあと、枝豆を盛りつけ、粉チーズをかける。

この2重線の作業は大人がやりましょう

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	80kcal	3.8g	3.6g	40mg	0.4g

★手作りフルーツソースのミルクプリン

＜材料＞

●フルーツソース (メロンやスイカでもOK)	
キウイフルーツ	80g (1個)
砂糖	大さじ2
●ミルクプリン	
牛乳	250cc
粉ゼラチン	5g
砂糖	大さじ2

＜フルーツソースの作り方＞

- ① キウイフルーツは皮をむいて5mm~1cmの小さい角切りにする。
- ② ボウルに①のキウイと砂糖を入れ、
よく混ぜ、水分が出てきたら、500wのレンジで20秒加熱する。
 あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やしておく。

＜ミルクプリンの作り方＞

- ① 牛乳100ccにゼラチンをいれてふやかしたあと、
500wのレンジで30秒加熱して溶かす。
- ② ①に砂糖を加えてよく混ぜて溶かす。
- ③ 残りの牛乳を②に加えてよく混ぜる。
- ④ ③を容器に入れ、バットに入れて氷水で冷やし、
あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ フルーツソースをかけていただく。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	91kcal	3.4g	2.4g	75mg	0.1g

合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	574kcal	19.5g	14.6g	140mg	1.4g