

お や こ  
親子でエンジョイ  
クッキング

— 自分で作るとおいしいね —



《 きょうのメニュー 》

- ・ツナマヨ・サラダ風そうめん
- ・UFOぎょうざ
- ・ぷるぷるミルクゼリー

平成24年8月2日（木）

10:00～

流山市保健センター

ふう

# ツナマヨ・サラダ風そうめん



ざい りょう にんぶん  
( 材 料 ) 4人分

そうめん 200グラム  
にんじん 40グラム  
えのき 80グラム  
きゅうり 1本  
レタス 40グラム  
トマト 160グラム  
ツナ 80グラム  
マヨネーズ 大さじ1  
めんつゆ てきりょう

き かた したじゆんび  
( 切り方・下準備 )

せんぎり  
ねもとをきりおとし、3cmにきる  
せんぎり  
手でちぎる  
たべやすい大きさにきる  
ツナにマヨネーズをくわえ、まぜる



## つくいかた

1. 大きめのなべで、そうめん・にんじん・えのきをゆでる。  
(めんといっしょにやさいもゆでてしまうところがポイントです)
2. ゆであがったら、水あらいをして水けをきる。
3. めんの上にやさいをトッピング。まんなかにツナをのせる。めんつゆをかけてたべましよう。

## 《 手作りめんつゆ 》

( 材 料 )

( 切り方・下準備 )

みりん・・・1カップ

こんぶ(5cm×10cm)・・・1枚

(ハサミで細切りにする)

しょうゆ・・・1カップ

かつお節・・・10グラム

1 みりんを鍋に入れて火にかけ、しばらく沸騰させてアルコールをとばす。

2 細切りにした昆布としょうゆを加えて加熱し、再び沸騰したら、かつお節を入れて火を止める。

3 かつお節とこんぶが沈んだら、できあがり。

(めんつゆは、好みで4～5倍に薄める)

ユーエフオー

# UFOぎょうざ (ひとり3コずつ)

( 材料 ) 4人分

( 切り方・下準備 )

	ぎょうざのかわ	24まい	.....ひとり6まい
A	ぶたひきにく	120グラム	
	ねぎ	40グラム	
	しょうが	12グラム	
	しょうゆ	小さじ1	
	さけ(酒)	大さじ1	
	こしょう	2ふり	
	ゴマあぶら	小さじ2	
B	えび(小)	4び	
	うずらのたまご	2コ	
	プロセスチーズ	4コ	
	あげあぶら	てきりよう	

あらいみじんぎり  
みじんぎり



ゆでる  
はんぶんにする  
1cmかくにする

## つくいかた

1. Aのざいりょうをボウルにいれ、手でよくまぜる。
2. かわのまんなかにAのぐをのせ、その上にエビまたはうずらまたはチーズをのせる。
3. かわのふちを水でぬらし、べつのかわでふたをする。ふちをフォークでさしながらとじる。
4. あぶらできつね色にあげる。

# ぷるぷるミルクゼリー

ざい りょう にんぶん  
( 材 料 ) 4人分

ゼラチン	10グラム
水	大さじ4
ぎゅうにゅう	400cc
さとう	大さじ2
フルーツのかんづめ	てきりょう
キウイフルーツ	てきりょう
プルーン	8コ
フルーツソース	てきりょう

き かた したじゅんび  
( 切り方・下準備 )

ゼラチンに水をいれ、ふやかしておく



## つくりかた

- 1 りゅうにゅうとさとうをなべであたため、ふつとうする前に火をとめる。  
水でふやかしたゼラチンを入れ、よくまぜる。
- 2 うつわにうつし、あらねつがとれたらラップをかけて、れいぞうこでひやす。
- 3 すきなフルーツをかざり、フルーツソースをかける。

## しよくぶん えいよう 1食分の栄養

エネルギー	712	キロカロリー	カルシウム	215	グラム
たんぱくしつ	28.4	グラム	てつ	2.7	ミリグラム
ししつ	21.1	グラム	えんぶん	2.9	グラム