

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。まんやかにツナをのせる。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	てきりょう	

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
ぎゆうにゆう	400cc
さとう	大さじ2
フルーツのかんづめ	てきりよう
キウイフルーツ	てきりよう
プルーン	8コ
フルーツソース	てきりよう

き かた したじゆんび
(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 ぎゆうにゆ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。

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
たんぱく質	28.4	グラム	鉄	2.7	ミリグラム
しじつ	21.1	グラム	えんぶん	2.9	グラム