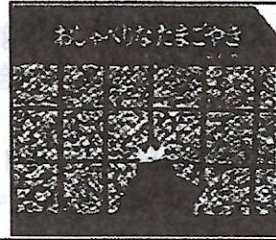


ふしぎなたまごやき

市川市立稲越小学校

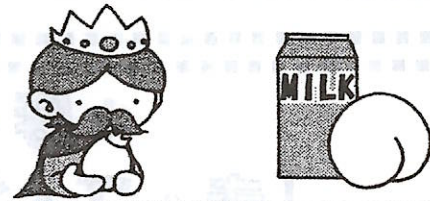
材料	5 分
・ 黄桃缶詰(ハーフ)	… 5こ
・ 粉寒天	… 2~3g
・ 水	… 150g
・ 牛乳	… 150g
・ さとう	… 30g



たまごが大すきなおうさまが
いろいろな失敗をしてしまう
シリーズです。たまごのよう
でたまごじゃない、ふしぎな
デザートを作ってみよう!

作り方

- ① 粉寒天を1/3の水でまぜてふやかしておく
- ② なべに牛乳、水、砂糖を入れて火にかける
- ③ ①の寒天を入れて溶けるまで加熱する
- ④ まるい容器のまんなかに黄桃をふせて入れる
- ⑤ ③のゼリー液を黄桃が半分かくれるまで上からそそぐ
- ⑥ さましてから冷蔵庫でひやす
- ⑦ ゼリーがかたまったらできあがり



牛乳が食べられない人は…
牛乳を黄桃缶詰のしるやリンゴジュースにか
えると生たまごのようなゼリーになります。

こまったさんのツナカレーコロケ

材料	5 分		
・ ツナ缶詰	… 80g	・ しお・こしょう	… 少々
・ カレー粉	… 0.5g	・ 小麦粉	… 30g
・ ジャガイモ	… 350g	・ パン粉	… 60g
・ 玉ねぎ	… 100g	・ ウスターソース	… このみで
・ あぶら	… 小さじ1	・ ちゅうのうソース	… このみで

作り方

- ① ジャガイモをゆでる
- ② みじん切りにした玉ねぎとツナをいためる
- ③ 皮をむいた①をつぶして②をまぜる
- ④ カレー粉・しお・こしょうで味をととのえる
- ⑤ 5等分して小判型にまるめる
- ⑥ 水で溶いた小麦粉にくぐらせてパン粉をつける
- ⑦ 熱した油で揚げる



さまざまな料理が登場する
こまったさんシリーズ。
お肉とじゃがいもで作るこ
ろケですが、魚
のツナを入れてカレー味に
しています。
ぼくはつしなないツナはしっか
りさますことですよ。

チンジャオロース

(4人分)

ピーマンをきらいな人も
大すきになるメニュー

ピーマンには
ビタミンA・
ビタミンCが
タップリ!

豚モモ肉	200g
たけのこ	100g
ピーマン	大5こ
油	小さじ2
しょうが	少々
チンジャオロースの素	約6g
しょうゆ	適宜
ごま油	少々

夏バテを
予防するヨ

作り方

- ①材料はすべてせん切りにする。
- ②フライパンを熱し、油を入れ、しょうがを加えてから豚肉を炒める。豚肉におおかた火が通ってからたけのこ、ピーマンを炒める。
- ③チンジャオロースの素を加えて調理する。ごま油は仕上げに香りづけとして加える。しょうゆは味をみて加える。

かぼちゃのカレー風味煮

(5人分) 材料

牛肉(薄切り)	50g
かぼちゃ	250g
じゃがいも	100g
にんじん	50g
たまねぎ	150g
グリーンピース(冷凍)	35g
酒	小さじ1
黒ごとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
カレー粉	0.5g
サラダ油	小さじ1
煮干し	5g

一かぼちゃー
日本には室町時
代、カンボジアか
ら鹿児島に伝わり
ました(かぼちゃ
の語源はカンボジ
ア)。
とうなす、なんき
んともいいます。

作り方

1. 煮干しでだしをとっておく。
2. 野菜を、食べやすい大きさの角切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒めて酒・カレー粉をふる。
4. かぼちゃ以外の野菜を加えて軽く炒め、1のだし汁を入れて煮る。
5. 黒ごとう・かぼちゃを加え、材料がやわらかくなったらしょうゆを入れて煮、味をととのえる。

こんな方法や一品はいかがですか。

酢の物

トマトを一口大に切り、じゃこ混ぜてお酢をかけ、大葉やハーブを少し加えると即席のおいしい酢の物ができる。

夏の煮物

大根やにんじん・かぼちゃ・しいたけなどを鶏肉と煮るとき、味付けにポン酢を少し入れると、こきあがり。さっぱり、夏向き。

肉みそうどん (4人分)

豚ミンチ	200g	赤みそ	大さじ3
しょうが	1かけ	しょうゆ	大さじ1/2
ねぎ	1本	さとう	大さじ1
きゅうり	1本(せん切り)	水	カップ1
たまご	2個(ゆでる)	冷凍うどん	3玉
豆板醤	小さじ1		
サラダ油	大さじ1		

①肉みそを作る。しょうがはする。ねぎはみじん切りし、フライパンで肉をいため、豆板醤・しょうが・ねぎを入れて、さらにいため、カッコンを混ぜて加え、つやがでるまで火を通す。

②ゆでたうどんを冷水でぬめりをとり、ざるにあげる。

③肉みそ・たまご・きゅうりをトッピングしてどうぞ。

ひとくちメモ

すいか(西瓜)

すいかは夏の果物の代表といってもよいでしょう。日本には中国から16世紀に渡来し、気候の温暖な地域で広く栽培されました。「西瓜」の字は、中国に西域から伝えられた瓜であったことに由来します。

すいかは夏を代表する果実で、形や大きさ、果皮の色、縞の有無、果肉の色など多様です。

成分の特徴ですが、果肉の90%以上は水分で、糖質と少量のリンゴ酸、カロテンを含みます。また、果汁には利尿の効果があります。