

* キャバツを使った レシピ *



キャバツハンバーグ

★材料★ 4人分

- ・キャバツ 4枚
- ・合ミソ 200g
- ・玉ねぎ 1/2こ
- ・卵 1こ

- ①
- ・パン粉 1/2カップ
 - ・ウスターソース 大さじ2
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・こしょう 少々

・サラダ油 大さじ2

- ②
- ・ウスターソース 大さじ4
 - ・片栗粉 大さじ2
 - ・マヨネーズ 小さじ2

和風コロッソー

★材料★ 4人分

- ・キャバツ 4枚
- ・コーン 大さじ2
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・塩 少々

ち
よ
と
食
育

- ・どろりと重たいキャバツを感じながら持ってみましょう。
- ・「きれいなはがきかな?」と丁寧に、1枚ずつはがしてみましょう。
- ・自分ではがしたキャバツを洗ってパリパリと食べてみましょう。

★作り方★

① キャバツは粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにする。

② 合ミソと卵、①を合わせ、キャバツと玉ねぎも合わせてよく混ぜ、だんまりにまとめる。

③ フライパンに油を熱して②を火焼き、フタをして弱火で中まで火を通し②を合わせたソースをかける。

★ キャバツが入ること
で、やわらかく仕上がりますよ!! ★

★作り方★

① キャバツは干切りにする。

② ボウルに①とツナ、コーン、マヨネーズ、めんつゆを加えて混ぜ、塩で味をととのえる。

★ ゆで卵のみじん切りや、かつお節を入れてもおいしいですよ!! ★





大人気!! 新メニューレシポ ★★

〈野菜たっぷりソッポンネ〉

食材から出る水分のみで作るので
栄養: 旨みたっぷり!!

ソッポンネにもシッソーヌがからみます!

— 材料 (大人2人 子ども2人分) —

- ソッポンネ - 200g
- ① 塩 - 小1/2 (3g)
- 合びきミンチ - 200g
- 玉ねぎ - 中1/2個 (115g)
- 人参 - 中1/4本 (55g)
- ヒロマン - 中2個 (55g)
- ほうす - 中1本 (70g)
- 竹葉ツツ - 小2大3 (55g)
- ウスターソース - 小1/2大1 (27g)
- ② 塩 - ひとつまみ
- コシッソ - 小1 (2g)
- カットトマト缶 - 70g

— 作り方 —

- ① 玉ねぎ、人参、ヒロマンは粗みじん
ほうすは1cm角に切る。
- ② 熱した金鍋に合びきミンチを入れ
肉の色が変わるまで火炒め。
①を加え軽く炒める。
- ③ ②を全て加え、野菜に火が通るまで
煮込む。
(※食材から出る水分のみで十分なので
水は加えず!!)
- ④ 沸騰した湯に①の塩を入れ
ソッポンネを茹でる。
(茹で時間は表示通りで)
- ⑤ 茹でたソッポンネとソースをからめて
できあがり。

〈鶏天〉

むね肉を使用しているの、ヘルシーです。
冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもGOOD!

— 材料 (大人2人 子ども2人分) —

- 鶏むね肉 - 270g
- ① 油 - 小1弱 (4.6g)
- コシッソ (しりゆ) - 小3/4 (4g)
- おろしにんにく - 小1/4 (0.5g)
- おろししょうが - 小1/4 (0.5g)
- 塩 - ひとつまみ
- ② 小麦粉 - 小2大2 (24g)
- 水 - 小2大1 (24g)
- 揚げ油 - 適量

— 作り方 —

- ① 鶏むね肉は一口大に切り、
①に漬けてみ下味を付ける。
(20分~30分程置いておく)
- ② ②を混ぜ合わせ、衣を作る。
- ③ 160℃~170℃に熱した油で
揚げろ。
★ 160℃~170℃ → さいばしを入れ、ゆしたら
小さな泡が出てくるくらい。
★ 揚げ上がり → きつね色になり、油をきらす
OK。