



# 2/8 (水)おにぎりDAY Cooking

## ★★★★★バター醤油コーンおにぎり



- ★〈材料・3個分〉★
- ごはん 200g
  - コーン(水煮) 50g
  - 醤油 大さじ1/2
  - バター(有塩) 10g

- ★〈作り方〉★
- ①ボウルにごはん、コーンを入れ混ぜ合わせる。
  - ②ラップに①をのせ、握る。
  - ③中火で熱したフライパンにバターを溶かし、②を入れ焼く。醤油を入れ全体になじませる。

バター醤油の香りがたまらない！コーンの甘みに香ばしい醤油の組み合わせで、子供たちとの相性もぴったりの焼きおにぎりです。調味料の加減は、子供たちの好みに合わせて調整します。今回は冷凍コーンを使用しますが、水煮タイプのコーンなどお好みの物でも代用できます。

コーンの甘味とバターと醤油の適度な塩気がマッチしておいしい、お手軽おにぎりです。手間もかからず、簡単に作れそうです。とても簡単ですので、食育のテーマとして、この機会にぜひ作ってみたいと思います。お好みで最後に醤油を少し垂らしてもおいしく頂けますよ。

バターとコーンで、子供たちに受けること間違いなし、やさしい味のおにぎりです。バターの油でご飯とコーンがポロポロ崩れやすく握りにくい場合は、ご飯の上にコーンを乗せるか、ご飯の中心に入れるかしてみてください。

# 2/28 (金)サンドイッチDAY Cooking

## ★★★★★プルコギサンド



- ★〈材料・1組分〉★
- 角食パン(8枚切り) 2枚
  - プルコギ 80g
  - パプリカ 1/4個
  - サラダ油 小さじ1
  - マヨネーズ 大さじ1

- ★〈作り方〉★
- ①パプリカは細切りにする。
  - ②フライパンにサラダ油を熱し、プルコギ、①を炒める。
  - ③パンにマヨネーズを塗り、②をはさみ半分に切る。

フライパンでパパッと作れる、簡単なプルコギサンドです。材料を切って調味料を合わせたら、あとはフライパンで炒めるだけ、時短で作れます。簡単に作れるので、今回食育のテーマとして採用しました。

人気のガッツリ肉おかずを食パンで包んだ、ボリューム満点のサンドイッチです。にんにくでガツンとパンチを効かせるのを、今回は子供向けに食べやすくアレンジしています。プルコギだけでも、ご飯のおかずになりますね。

子供たちは、食べ方として最初だけ具をフォークで取り出して食べると、かさが減ってほおばりやすくなります。プルコギビーフとパンの相性がバッチリ！栄養もボリュームも満点、御家庭での朝ご飯にも、昼ご飯にも適しています。街のパン屋さんだと少ない具材ですが、それをたっぷり惜しみなく使い、彩りやバランスも考え、ボリュームで贅沢なサンドに仕上げています。



# 2/15 (水)ディズニーリゾートシリーズ

## ★★★★★チキンスープ



- ★〈材料・2~3人分〉★
- |         |      |        |        |
|---------|------|--------|--------|
| 鶏もも肉    | 80g  | 玉ねぎ    | 90g    |
| キャベツ    | 60g  | A セロリ  | 30g    |
| トマト     | 1個   | にんじん   | 15g    |
| ニンニク    | 1/2片 | 水      | 400ml  |
| 塩       | 少々   | B 中華だし | 大さじ1/2 |
| こしょう    | 少々   | ローリエ   | 1枚     |
| オリーブオイル | 大さじ1 |        |        |

- ★〈作り方〉★
- ①鶏肉は1.5cm角くらいに切り、熱湯をかけて湯通しする。Aは5mm角、キャベツは1cm四方、トマトは種を取って1cm角に切る。
  - ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ったらAを順に加え、塩、こしょうをふって弱火のままじっくり炒める。
  - ③鶏肉を加えて中火で炒め合わせ、Bを加えて約10分煮込む。トマトを加えてひと煮立ちさせる。

- ①鶏肉は1.5cm角くらいに切り、熱湯をかけて湯通しする。Aは5mm角、キャベツは1cm四方、トマトは種を取って1cm角に切る。  
 ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ったらAを順に加え、塩、こしょうをふって弱火のままじっくり炒める。  
 ③鶏肉を加えて中火で炒め合わせ、Bを加えて約10分煮込む。トマトを加えてひと煮立ちさせる。

冬に嬉しい温かな中華スープです。鶏肉の旨味が出たキャベツと人参のコンソメスープ、鶏肉と野菜のおいしさで、子供たちも、もう一杯とおかわりしたくなる一品ですね。御家庭でもぜひ試してみてください。ニンニクを炒めることで香りとコクが出ます。鶏もも肉は後で煮込むので、中まで火が完全に入っていないでも大丈夫です。

体の温まるチキンスープは、東京ディズニーシーのレストラン「ミゲルズ・エルドラド・キャンティナ」で食べられます。伝説の黄金郷(エルドラド)を探し求めていたオーナーの「ミゲル」が、仲間たちの為に作った安らぎのレストラン、タコスやトルティーヤなどパーク内のレストランとは思えない本格的なメキシコ料理が楽しめるレストランです。

# 2/20 (月)おうちのお弁当シリーズ

## ★★★★★角煮の炊き込みご飯



- ★〈材料・2人分〉★
- 米 1合
  - 水 180cc
  - 豚の角煮 1パック
  - 刻み青ねぎ 180cc
  - 塩昆布 適量

- ★〈作り方〉★
- ①炊飯器に研いだ米と水、豚の角煮の汁を入れて30分ほど吸水させる。
  - ②①に豚の角煮をのせて炊く。
  - ③炊きあがったら刻み青ねぎをのせる。

うまみの詰まった角煮の煮汁を捨てるのはもったいない。残った煮汁で豚の旨味を活用した豚の旨味の詰まった旨うまご飯です。見た目ほど濃い味ではありません(^\_^)が、結構しっかりした味です。豚の角煮は食べやすい大きさに切り、子供たちの好みで煮汁の量は調整します。炊きあがりに塩昆布を混ぜる時は煮汁は150~200cc位にします。一緒に角煮を混ぜても良いのですが、角煮が柔らかいと崩れやすいので注意しましょう。

美味しく煮汁が再利用出来て嬉しいですね。こんな一品にリメイクしてみたら、めっちゃ美味しくってビックリ！余すことなく活用でき、給食に感謝です。豚の角煮は作り置きして、冷凍しておいてラーメンに入れたり炒飯にしたりするのですが、今回の様に炊き込みご飯にしても簡単で美味しいです。(K)