

4/17 (月)おにぎりDAY Cooking



- 〈材料・4個分〉
- ごはん 400g
 - カマンベールチーズ 適量
 - 白ごま 大さじ2
 - 干しエビ 大さじ2
 - 醤油(塗る用) 適量
 - かつおぶし 適量
- A { みりん 大さじ1
醤油 大さじ2

- 〈作り方〉
- ①Aを合わせ調味料を作る。
 - ②ごはんを①と白ごま、干しエビを入れ混ぜ合わせ、中にカマンベールチーズを入れたおにぎりを作る。
 - ③フライパンにごま油を引いて熱し②を両面焼く。焼き色が付いたら醤油を薄く塗り香ばしくなるまで焼く。
 - ④お皿にのせてかつおぶしをまぶす。

香ばしいおにぎりの香りが食欲をそそります。チーズとの相性がすごくいいです。カマンベールの個性をおかかが補佐してふんわりまとめているバランスのいいおにぎりです。とろ〜りとしたカマンベールチーズ&おかかの組み合わせが超技群、かなりご飯が進みます。カマンベールは小さく切っておき、材料全てを混ぜておにぎりを作ります。温かいご飯で作るとチーズがとろ〜りと美味しい。忙しい時は、おにぎりにせず混ぜご飯のままでもいけます。普通のプロセスチーズも美味しいけれど、カマンベールでちょっぴりマイルド&大人の味に。クリームチーズやウィンナー、塩昆布などを入れてアレンジするのもいいですね。

4/24 (月)サンドイッチDAY Cooking

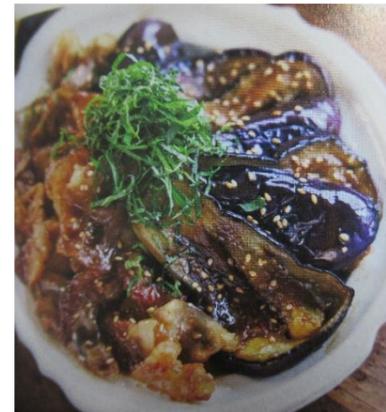


- 〈材料・1組分〉
- 角食パン(8枚切り) 2枚
 - スライスベーコン 2枚
 - レタス 3枚
 - トマト(1cmの厚さの輪切り) 1枚
 - マヨネーズ 大さじ1
 - ケチャップ 大さじ1

- 〈作り方〉
- ①パンはトースターで焼く。ベーコンは半分に切る。
 - ②フライパンを熱し、油をひかずベーコンをカリカリになるまで焼く。
 - ③パンにマヨネーズとケチャップを塗り、挟みやすい大きさにちぎったレタスベーコントマトを挟み斜めに切る。

あの定番BLTサンドを園の食育で作ってみます。BLTサンドイッチ、または単にBLTとはサンドイッチの一種で、パンに挟む食材としてベーコン(bacon)、レタス(lettuce)、トマト(tomato)が用いられることから、それぞれの頭文字を取って名付けられました。アメリカではハムサンドに次いで最も人気の高いサンドイッチで、イギリスでは国民的大好物とされています。ベーコンとトマトそしてサニーレタスがマヨネーズやケチャップと出会うと、パッチリ味が決まります。ロングベーコンは長さを半分に切り、トマトはヘタを取り除いておき、1、5cm幅の輪切りにします。ロングベーコンを使用している為、食べ応え技群、子供達がガッツリ食べたい時におすすです。つついクセになる美味しさです。

4/5 (水)うちのお弁当シリーズ



- 〈材料・2人分〉
- 豚バラ薄切り肉 200g
 - ナス 2本
 - サラダ油 大さじ1
 - 白いりごま・青しそ 各適量
- A { 醤油・みりん 各大さじ1と1/2
砂糖 各大さじ1

- 〈作り方〉
- ①豚肉は5cmに切る。ナスは縦4等分にスライスし、水に3分さらし水気をきる。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉の両面を焼き色が付くまで焼き、取り出す。そのままナスも焼く。
 - ③ナスがしんなりしたら豚肉を戻し入れ、Aを加えて煮絡める。器に盛り白ごまと青じそをのせる。

甘じょっぱくておいしいナスと豚肉の蒲焼き風の紹介です。調味料の分量がすべて同じで、覚えやすく作りやすいです。食材を切って炒め合わせるだけの簡単おかずです。ナスがトロトロで、甘辛いタレが豚バラと良く合います。甘辛味ですが青じそがアクセントになってさっぱり食べられます。ご飯にピッタリのおかずです。砂糖とみりんは醤油の黄金調味料に、豚バラのうまみたっぷりの脂で、ナスをこんがり焼きつけ、蒲焼き風の甘辛ダレをかけているので食欲をそそられます。子供達はナスを切る時の感触とか音とかが大好き、美味しいから食べるのも大好き。豚肉とナスがジューシーなしっかりした味の蒲焼きは、ご飯が進むこと間違いなしです。ご飯にのせて丼にしてもよさそうですね。

4/19 (水)ディズニーリゾートシリーズ



- 〈材料・2人分〉
- 鶏もも骨付き肉 2本
 - 料理酒・みりん 各50ml
 - 醤油 25ml
 - 砂糖 小さじ1/2
 - チリパウダー 少々

- 〈作り方〉
- ①ジッパー付き保存袋に材料を全て入れ馴染ませ、空気を抜いて口を開ける。
 - ②鍋に湯を沸かして①を袋ごと入れ、軽い沸騰状態(約90℃)を保ちながら60分加熱する。
 - ③袋を取り出して中身を煮汁ごとフライパンに入れ、中火で照りが出るまで煮詰める。

ディズニーランドのテリヤキチキンレッグを園で食べてみたいと思います。味がしみ込むように、骨付きチキンにフォークで穴を開けます。油を使わないので胃に優しいのが嬉しいです。TDL思い出の味が園でも再現出来て楽しいですね。簡単なのに、ごちそう気分子供が喜ぶチキンです。初めに茹でるので、火が通ったか心配しなくて大丈夫、お肉がやわらかくてジューシーなのが特徴で、骨からほろほろと剥がれ落ちます。東京ディズニーランドとディズニーシーで大人気の食べ歩きフードの1つです。東京ディズニーシーのメディテレーニアンハーバーと、東京ディズニーランドのスキッパーズギャラリーで販売しています。スキッパーズギャラリーは、アドベンチャーランドにあるチキンレッグ専門店。その名の通り、人気アトラクション「ジャングルクルーズ」の元船長(スキッパー)が開いたお店です。テーブル席はなく、食べ歩きか近くのベンチで休憩しながら食べます。