




<b>いわしのかば焼き風</b>		
① いわしは骨をとり開いたものを使用する。 生姜汁と酒に漬けておく。 ② 片栗粉をつけ、フライパンに油を入れ揚げ焼きにする。(腹側から焼く。両面10分くらい) ③ 耐熱容器に④を入れレンジで加熱する。 650W 20秒(目安) ④ ②のいわしに③のたれをからめる。 ⑤ 出来上がりにごまをちらす。		
材 料		分 量(こども5人分)
いわし開き	} 漬ける	200g
しょうが汁		小さじ1
酒		小さじ1
片栗粉		40g
油		大さじ5
さとう	} ④	大さじ1
しょうゆ		大さじ1
みりん		小さじ1
酒		小さじ1
白いりごま		少々

<b>ブロッコリーのおからサラダ</b>		
① ちくわは半月にし、薄切りにする。 ブロッコリーは小房にし茹でる。(3分くらい) ② おからは皿に入れ、少し水を加えしめらせふんわりラップをし、レンジで加熱する。 650W 1分(目安) ③ 調味料を混ぜあわせ①②を加え和える。 ※ おからはしっかりと仕上げた方がいいです。		
材 料		分 量(こども5人分)
ブロッコリー		75g
おから		50g
水		大さじ2
ちくわ		50g
しょうゆ	} 調味料	小さじ 2/3
さとう		小さじ1弱
マヨドレ		大さじ2

<b>もずくのすまし汁</b>	
① こんぶとかつおでだし汁を作っておく。 ② もずくは食べやすい長さに切っておく。 ※塩もずくの場合は水につけて塩分を流す。 ③ えのきは食べやすい長さに切る。 人参はせん切りにする。 ねぎは小口切りにする。 ④ ①のだし汁にえのき、人参を入れ煮る。 ⑤ もずくを入れしょうゆで味を整え、仕上げにねぎを入れる。	
	
材 料	分 量(こども5人分)
もずく	50g
えのき	50g
人参	25g
葉ねぎ	25g
かつお節	} だし汁 (別紙)
昆布	
しょうゆ	大さじ1
塩	(味をみて)

<b>オリーブオイルクッキー</b>	
① ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れる。 ② ①に残りの材料を入れしっかりと混ぜる。 ③ オーブンシートで生地を棒状にし冷蔵庫で冷やし固める。 ④ 生地を8mmにカットしてオーブンシートを敷いた鉄板に並べる。 ⑤ 180℃に予熱したオーブンで12分焼く。 (焼き色の様子を見る。崩れるので冷めてから触る)	
	
材 料	分 量(こども5人分)
薄力粉	75g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
塩	ひとつまみ(0.5g)
オリーブオイル	大さじ2と 1/2
さとう	大さじ3弱