

いろどりカップ寿司

11月15日(火)は

七五三



材料(4人分・16カップ)

- ご飯 800g
- いか(刺身用) 80g
- すし酢 大さじ4
- 牛肉焼肉用 100g
- 焼肉のタレ 小さじ2
- ツナ缶 1缶
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 卵 3個
- 砂糖 小さじ2
- ブロッコリー(小房に分ける) 1/4個
- まぐろ(刺身用) 80g
- いか(刺身用) 80g
- 甘えび(刺身用) 40g
- サーモン(刺身用) 60g
- アボカド(種を取り厚さ5mmの薄切り) 1/2個
- きゅうり 1/2本
- ミニトマト 4個
- スライスチーズ(星型に抜く) 1枚
- 魚肉ソーセージ(斜め薄切り) 1本
- のり(ちぎる) 1枚
- レタス(-口大に切る) 1枚
- 大葉(-口大に切る) 5枚

作り方

- ①温かいご飯にすし酢を加え、切るように混ぜる。
- ②牛肉はフライパンでサラダ油を熱して焼き、焼肉のタレをからめる。ツナ缶は汁を切りマヨネーズ・塩小さじ1/4・こしょうで味をつける。卵は溶いて砂糖・塩小さじ1/4を入れ、弱火にかけた鍋に流し込み、半量は厚焼き卵にし、もう半量で炒り卵を作る。ブロッコリーはラップをして電子レンジ(600w)で約30秒加熱する。
- ③カップに適量の①を入れ、その上にお好みの具材を組み合わせて盛り付ける。

11月15日(火)は

七五三

ワンポイントアドバイス
直径約18cmの大きな
ハンバーグをみんなで
取り分けましょう。裏返すときは
失敗しないよう注意!



エネルギー(1人分)

467 kcal

塩分(1人分)

2.3g

[ホワイトソース]

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は4人前のイメージです。

材料(4人分)

- 牛膝ミンチ 320g
 - 玉ねぎ(みじん切り) 1個
 - パン粉 1/3カップ
 - 牛乳 大さじ2
 - 卵(ほさま) 1個
 - ミックスベジタブル 100g
 - にんじん(星型に抜く) 3個
 - ブロッコリー(小房に分ける) 1/3個
 - マッシュポテト 18g
 - スライスチーズ(ハート型に抜く) 1枚
 - ミニトマト(カットする) 1個
 - 塩 小さじ2/3
 - こしょう 少々
 - サラダ油 大さじ1・1/2
- [ホワイトソース]**
- バター 15g
 - 小麦粉 大さじ1・1/2
 - 牛乳 2カップ(400ml)
 - コンソメスープの素(顆粒) 小さじ1/2
 - 塩 小さじ1/3
 - こしょう 少々

作り方

- ① ホワイトソースを作る。
鍋にバターを入れて弱火で溶かし、小麦粉を振り、木べらで混ぜる。人肌に温めた牛乳を少しづつ入れながら、とろみがつくまで鍋をかき混ぜる。最後にコンソメスープの素・塩・こしょう少々を加え器に移す。
- ② フライパンでサラダ油大さじ1/2を熱し、玉ねぎを炒め、火が通ったら取り出し冷ます。パン粉は牛乳で温らせておく。
- ③ ボウルに牛膝ミンチ・②・卵・塩小さじ1/3・こしょう少々を混ぜ、こねて大きく1個にまとめる。
- ④ フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、③を入れ、中央をへこませて丸く成形しながら広げる。そのまま強火で約30秒焼き、ふたをして片面を中火で約3分、裏返して弱火で約5分焼く。※中央に竹串を刺して透明な汁が出たら中まで火が通っています。
- ⑤ ミックスベジタブルとにんじんは電子レンジ(600W)で約1分半ずつ、ブロッコリーは約1分、それぞれ耐熱容器に入れて加熱する。マッシュポテトはボウルに入れ、熱湯60ml(分量外)を加え混ぜ、塩小さじ1/3・こしょう少々を振って絞り袋に入れる。
- ⑥ 器に④を盛り、ミックスベジタブル・にんじん・ブロッコリー・マッシュポテト・スライスチーズ・ミニトマトを彩りよく飾り付ける。

りんごのスイートグラタン

11月15日(火)は

七五三



材料(4人分)

- りんご 2個
- 卵黄 2個
- 砂糖 36g
- 牛乳 1カップ(200ml)
- 生クリーム 1/2カップ(100ml)
- シナモン 少々
- クルミ(粗く割る) 30g

作り方

- ① りんごは4ツ割りにし、厚さ8mmのいちょう切りにする。
- ② ボウルに卵黄、砂糖30gを加えてよく混ぜ、牛乳・生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿4つにりんごを1人前ずつ並べて②を流し入れ、残りの砂糖を振り、オーブントースター(220℃)で約7分焼く。
- ④ ③を取り出し、シナモン・クルミを散らす。
※取り出す際は器が熱くなっていますので、やけどにご注意ください。