児童館クッキング

テーマ
「ごはんを食べよう！天然だしをとろう！」

令和２年９月５日（土）

《しらすゆかりおにぎり》

材料　４人分
- ごはん……200ｇ
- ゆかり……小さじ１
- しらす……大さじ２

（作り方）
① ボウルに、ごはん、ゆかり、しらすを入れて混ぜ合わせる。
② ビニール袋に１個分の①を入れて、形を整える。

《かぼちゃときのこの豆乳スープ》

材料　４人分
- かぼちゃ……80ｇ
- シメジ……1/2 株
- えのき茸……1/2 株
- だし汁……カップ３
- 合わせ味噌…大さじ２弱
- 調整豆乳……カップ１
- 青ねぎ……１本

（作り方）
① かぼちゃは、８㎜幅の薄切りにする。耐熱皿にのせて電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
② しめじは小房に分け、えのき茸は石づきをとってほぐし、長さを半分に切る。
③ 鍋でだし汁を入れて温め、①と②を加えてサッと煮る。
④ ③に合わせ味噌を溶き入れ、豆乳を加えて沸騰する直前まで温める。器に盛り、斜め切りにした青ねぎを散らす。

0.8％の塩分濃度が適塩と言われています。家の味と比べてみよう！

《フルーツ白玉》おやつ

材料　作りやすい分量
- 白玉粉……200ｇ
- 絹ごし豆腐……１丁
- バナナ……１本
- キウイフルーツ…１個
- みかん缶……１缶
- パイナップル缶…１缶

（作り方）
① 缶詰を開けて、果物とシロップを分ける。
② 果物は、ひと口大に切り、①のシロップに漬ける。
③ ビニール袋に絹ごし豆腐と白玉粉をよく混ぜ合わせる。耳たぶくらいの固さになるよう水で調節する。
④ ③を沸騰した鍋に入れてゆでる。水気をきり、②に加える。
⑤ 器に盛付けてできあがり。

私たち「西脇市いずみ会」は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食育活動を実践しているボランティア団体です。毎日３食、食べましょう！和食の味付けに欠かせない天然だしを使って、うま味を出す献立を推進しています。