

かわいい動物たちの運動会ランチプレート



第7回いなべ親子料理教室RECIPE

平成30年9月1日(土)

いなべ市員弁健康センター調理室

講師：MAKO Deguchi

NPO法人ヴェリタス

クマさんの揚げないサツマイモコロッケ

ざいりょう ふたりぶん
【材料】(2人分)

- ・サツマイモ 100g
- ・砂糖 大さじ2杯
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・バター 30g
- ・牛乳 30cc
- ・卵 2分の1個(1/2)
- ・小麦粉 大さじ2杯
- ・卵 1つ
- ・水 大さじ2杯
- ・パン粉 50~80g
- ・サラダ油 適宜
- ・チーズ 2枚
- ・焼きのり 適宜
- ・サラダスパゲッティ(以後サラスパ) 2本
- ・ウィンナ 1本
- ・マヨネーズ 少々
- ・ケチャップ 少々



【作り方】

① サツマイモを蒸す(レンジの場合、水で濡らしたキッチンペーパーをゆるく巻き、ラップをして500Wで4~5分加熱する。



② 熱いうちに皮をむき、Aを混ぜる。冷めたら形を整える。



③ ②にBを混ぜたものをくぐらせ、パン粉をつける。

④ 少し多めの油を入れたフライパンで揚げ焼きする。油が飛ぶので、フタをして中火で上・下5～7分焼く。



⑤ 輪切りしたウィンナを焼き、冷めたらサラスパを刺してクマの耳にするためコロツケにつける。



⑥ チーズを丸い型の大・小で、口の部分、目・鼻の部分をかたどる。海苔パッチンで丸く切り、クマの目・鼻・口をマヨネーズを使ってくっつける。



⑦ 頬っぺたにはケチャップをつけて、形を整え完成。



🐼 パンダのハチマキおにぎり

ざいりょう
【材料】(2人分)

- ・ごはん ^{てきりょう} 適量
- ・サラスパ ^{いっぽん} 1本
- ・塩 ^{しお しょうしょう} 少々
- ・黒豆 ^{くろまめ} 8粒
- ・焼きのり ^や 適量
- ・かにかま ^い 2本
- ・マヨネーズ 少々

【作り方】

① ごはん ^{しお しょうしょう ま} に塩を少々混ぜて、ラップ ^{つか} を使って丸いおにぎり ^{まる} を2つ作る。(具 ^{つく} を入れるときには、具 ^ぐ が外 ^い に出 ^{そと} ないよう ^で にする)

② かにかま ^{あか ぶぶん} は、赤い部分 ^{はば} をはがし、幅 ^{ミリメートル} 5 mm のハチマキ ^{ほんつく} を2本作る。

③ 海苔 ^{のり} で目・鼻・口 ^{め はな くち} をつくり、マヨネーズ ^{つか} とつまようじ ^{つか} を使って、海苔 ^{つか} とカニカマ ^{つか} をおにぎり ^{つか} につける。

^{くろまめ} 黒豆・チーズ・海苔 ^{つか} で目 ^{つか} をつくる。

④ サラスパ ^{みじか き} を短く切り、黒豆 ^{くろまめ} とおにぎり ^{りょうほう} の両方 ^さ に刺して ^さ パンダ ^{みみ} の耳 ^{みみ} とする。



🍷 ミニトマトりんご

【材料】(2つ分)

・ミニトマト 2つ ・ピック 2本

【作り方】

- ① 洗ったミニトマトに葉っぱのピックを刺すだけで
かわいいミニトマトりんごの完成。



🥗 ツナとブロッコリーのさっぱりサラダ

【材料】(2人分)

・ブロッコリー 適量 ・ツナ缶 1缶

・塩 適量 ・水 たっぷり

A ・マヨネーズ 適量

・ポン酢 大さじ2杯

・すりごま 大さじ1杯

・ゴマ油 大さじ1杯 ・塩 少々

【作り方】

- ① 水に塩をたっぷり入れて沸騰させる。
- ② ①にブロッコリーを入れて、2～3分ゆでる。
- ③ ツナ缶の油をきって、冷ましたブロッコリーと
混ぜる。Aを入れて混ぜ込み、簡単サラダの
完成。



ネズミさんウィンナ

【材料】^{ふたりぶん}(2人分)

- ・丸いウィンナ 2つ
- ・サラスパ 1~2本
- ・枝豆 4粒
- ・ストロー 1本
- ・^{しお}塩 少々
- ・海苔 少々
- ・マヨネーズ 適量
- ・ケチャップ 適量

【作り方】

- ① 丸いウィンナを油少々で炒め、塩を少々入れる。
- ② ウィンナが冷めたら、サラスパをウィンナと枝豆の両方に刺しくっつけ耳にする。
- ③ チーズをストローで丸くり抜き、海苔パッチンで海苔を切る。マヨネーズを使ってチーズと海苔をくっつけ、顔を描く。頬っぺたにケチャップをのせて完成。

