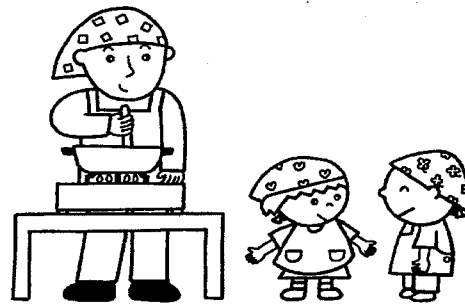


親子料理教室

青森市立古川小学校

平成 23 年 2 月 8 日 (火)



シーフードのホワイトシチュー

材料 (1人分)		作り方
ホタテ	2個	1. ホタテは厚いものは横半分に切る。イカは1cmの輪切りにする。フライパンにバターを熱し、ホタテ、エビ、輪切りにしたイカを炒め白ワインを振り入れる。アルコール分が蒸発したら火を止める。
エビ	2個	
イカ(足を除く)	20g	
バター	3g	
白ワイン	小さじ1	
じゃが芋	40g	2. じゃが芋と人参は皮をむいて一口大の乱切り、玉葱は薄切りにする。アスパラガスは塩茹でして4cm長さに切っておく。
玉葱	30g	
人参	15g	3. 鍋にサラダ油を熱し、玉葱、じゃが芋、人参を炒め材料に油がまわったら水、コンソメを加えて煮る。
アスパラガス	15g	
サラダ油	小さじ1/2	
水	100cc	4. 材料に火が通ったらホワイトルーを入れ静かにかき混ぜる。火力を少し弱め牛乳を加える。
コンソメ	1/5個	
ホワイトルー (缶詰)	1/4缶	5. 4に1のシーフードを加えさっと温め、塩、胡椒で味を整える。(このとき火力が強いとシーフードが硬くなったり、ルーの口当たりが悪くなるので注意する。)
牛乳	30cc	
塩	少々	
胡椒	少々	

(エネルギー 270kcal

たんぱく質 18.9g

脂質 12.7g

塩分 2.0g)

バターロールサンド

材料 (1人分)		作り方
バターロール	2個	1. バターロールは縦に切れ目を入れておく。 2. 卵は固茹でにしみじん切りにしてマヨネーズであえる。 3. ロースハムは半分に切る。胡瓜は斜め切り。 4. バターロールに2と3をはさむ。
卵	30g	
マヨネーズ	10g	
ロースハム	10g	
胡瓜	20g	

(エネルギー 274kcal たんぱく質 10.1g 脂質 14.5g 塩分 1.1g)



サーモンサラダ

材料 (1人分)		作り方
スモークサーモン	10g	1. スモークサーモンは一口大に切る。 2. レタスとサニーレタスは洗って一口大にちぎり、ザルに入れ水気を切っておく。 3. セロリは筋を取り4cm長さの薄切り。 4. スモークサーモン、レタス、サニーレタス、セロリをドレッシングであえる。 5. 器にサラダを盛り、ミニトマトを添える。
レタス	10g	
サニーレタス	10g	
セロリ	8g	
ミニトマト	2個	
ドレッシング小さじ 1/2		

(エネルギー 39kcal たんぱく質 3.2g 脂質 1.7g 塩分 0.5g)

